

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di dalam kehidupan rasa percaya diri itu penting, karena dengan adanya hal tersebut manusia bisa memiliki mental yang kuat untuk menjalani kehidupannya. Psikolog olahraga mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam melakukan perilaku yang diinginkan. Misalnya, perilaku yang diinginkan seperti menendang ke arah gawang, cepat pulih dari cedera. Horn (2008) mendefinisikan “*self confidence* sebagai keyakinan bahwa seseorang memiliki sumber daya internal, terutama kemampuan, untuk mencapai keberhasilan, maksudnya *self confidence* berakar pada keyakinan dan harapan”. *Self confidence* merupakan rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih percaya diri.

Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan aspek kepribadian yang mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet bidang olahraga apapun karena berkaitan dengan keyakinan untuk menang. salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet di lapangan. Untuk melakukan yang terbaik, atlet harus memiliki kepercayaan diri dan keyakinan bahwa mereka dapat dan akan tampil mencapai puncak prestasi. Rasa percaya diri merupakan aset terpenting bagi setiap atlet untuk mencapai prestasi puncak. Kepercayaan diri atlet berbeda-beda satu dengan yang lainnya, sehingga memerlukan perhatian dari pelatih, keluarga dan lingkungan atlet. (Imam, 2017)

Dalam percaya diri ada juga penyebab kegagalan dan frustrasi erat hubungannya dengan “*over confidence*”. Atlet yang demikian sering memperkirakan kemampuannya melebihi kemampuan yang dimilikinya sehingga sering perhitungannya salah dalam menghadapi pertandingan dan berakibat kegagalan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kurang “*lack of confidence*” sering kali terikat dengan kemampuan spesifik, atlet cenderung menetapkan target lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga prestasinya juga rendah.

Kekurangan percaya diri sulit untuk mengantarkan atlet mencapai kesuksesan. Begitu pun atlet yang “*full confidence*” menetapkan target sesuai dengan kemampuannya yang penuh percaya diri, atlet akan berusaha mencapai target yang ditetapkan sendiri. (Bhandari G. and Deaves R., 2006)

Kepercayaan diri berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya.

Suatu cabang olahraga memiliki suatu karakteristik masing – masing yang menyebabkan mental dari atlet menjadi kuat dengan sendirinya, bahkan dengan adanya latihan mereka dapat memperdalam dan mempelajari sikap maupun sifat percaya diri sebagai aspek psikologi di dalam dirinya sendiri (motivasi instrinsik). Bagi atlet perlu diberi kesempatan lebih banyak untuk meningkatkan kepercayaan dirinya dengan mengikuti banyak try out atau pertandingan sesungguhnya. Dengan melaksanakan pertandingan terus-menerus, mental dan kepercayaan diri atlet akan meningkat. Mental juga berpengaruh pada permainan sepakbola. Mental itu berkaitan dengan psikologi seseorang, pikiran dan tubuh. Menurut Wahyudi & Donie (2019) “Mental adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengatsi suatu situasi yang sedang dihadapinyaseperti: menghadapi rasa takut, melawan rasa lelah ,cuaca kurang bersahabat dan tekanan-tekanan mental lainnya”.

Secara sederhana, masa pertumbuhan menjadi salah satu faktor kepercayaan diri pada atlet remaja. Performa atlet remaja saat bertanding biasanya belum stabil, yang mengakibatkan seperti percaya diri yang berlebihan dapat berakibat kurang menguntungkan terhadap atlet. Percaya diri yang berlebihan dapat menumbuhkan rasa dan pola pikir selalu menganggap lawan mudah dikalahkan. Disisi lain percaya diri yang berlebihan dapat menyebabkan seorang atlet mudah mengalami frustrasi jika dikalahkan lawannya. Selain dari percaya diri yang berlebihan, atlet yang memiliki kurang percaya diri dapat berakibat kurang baik bagi atlet dan tim si atlet. Atlet yang memiliki kurang percaya diri biasanya tidak akan mencapai prestasi yang maksimal, karena atlet merasa target yang ditetapkan lebih tinggi dari kemampuan yang dimilikinya.

Banyak faktor yang menyebabkan atlet remaja sulit melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya, salah satunya adalah keyakinan pada kemampuan diri yang disebut dengan kepercayaan diri. Menurut Utomo & Wirawan (2021) “Untuk menjadi seorang atlet sepakbola profesional dituntut agar selalu tampil baik dalam setiap pertandingan yang dijalani”. Dalam penelitiannya menyebutkan bahwa atlet elit harus dapat tampil di bawah tekanan tinggi, termotivasi, dan lebih percaya diri untuk berprestasi baik di ajang masing-masing dengan standar tertinggi dibandingkan atlet non-elit.

Sepak bola dapat digunakan sebagai alat atau agen dalam pengembangan nilai dan kepribadian, yang kemudian diterapkan pada perilaku. Suatu kegiatan sepak bola yang nilainya berpotensi mempengaruhi sistem nilai individu. Sistem nilai individu berdampak pada kepribadian, yang pada gilirannya berdampak pada perilaku. Sangat penting untuk memahami pentingnya kepribadian dalam psikologi olahraga untuk memahami bagaimana ciri-ciri kepribadian seorang atlet. Dalam olahraga tunggal atau kelompok, seorang atlet pria atau wanita adalah individu dengan kepribadian berbeda-beda. Atlet memiliki kemampuan, ciri kepribadian, dan latar belakang sendiri, yang semuanya berdampak pada dirinya. Manusia adalah satu kesatuan. Sikap dan mentalitas atlet dalam olahraganya akan berdampak pada kondisi mentalnya secara keseluruhan.

Saya melihat proses kemampuan atlet saat latihan ke latihan menunjukkan progres meningkat, tetapi puncaknya di saat kompetisi Elite Pro Academy, penampilan atlet banyak yang tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Sama halnya dengan yang dikatakan Prawira & Tribinuka (2016) “Pembimbingan pemain usia muda di harapkan mampu memberi kontribusi yang maksimal mulai dari tingkat lokal sampai internasional. Sehingga dengan begitu sebuah AKADEMI SEPAKBOLA modern diharapkan mampu menjadi solusi bagi persepakbolaan Indonesia”. Maka dari itu, sekarang saya meneliti mengenai seberapa tingkat kepercayaan diri pemain Elite Pro Academy Persib U-14, U-16, dan U-18.

Elite Pro Academy adalah sistem liga sepak bola kelompok usia yang dikelola, diselenggarakan dan dikendalikan oleh PSSI. Sistem ini diperkenalkan pada awal 2018 dan diselenggarakan untuk pertama kalinya pada tahun 2018.

Muhamad Dhafa Anugrah, 2023

TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI PEMAIN SEPAKBOLA ELITE PRO ACADEMY PERSIB U-14, U-16 DAN U-18

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

Sistem ini mencakup kelompok usia di bawah 16 tahun sejak 2018, di bawah 18 tahun dan di bawah 20 tahun sejak 2019, dan yang terbaru PSSI menambahkan kelompok usia di bawah 14 tahun sejak 2022. Elite Pro Academy ini dilaksanakan bersamaan dengan gelaran Liga 1. Kompetisi ini diikuti oleh 18 tim Liga 1. Kelompok usia 14 tahun merupakan level paling bawah dalam Elite Pro Academy 2022. Elite Pro Academy ini dibagi menjadi tiga tahap, babak grup dan babak gugur. Untuk babak pertama pada penyisihan grup, 18 tim dibagi menjadi tiga grup yang masing-masing terdiri dari enam tim. Grup A dan B bermain dengan turnamen sistem round-robin di kandang dan tandang sementara Grup C memainkan turnamen empat seri di kandang dengan lima pertandingan untuk setiap seri. Juara dan runner-up dari masing-masing grup bersama dengan dua tim urutan ketiga terbaik maju ke babak kedua. Di babak kedua, dibagi menjadi dua grup yang terdiri dari empat tim dan juara dan runner-up dari masing-masing grup maju ke babak gugur.

Pemain dari sejak awal belajar sepak bola, tidak terlepas dari teknik dasar tersebut. Maka saat menginjak remaja, jika pemain ingin bermain di level tertinggi sepak bola, harus sudah menguasai bahkan sudah mahir dalam teknik dasar tersebut. Sucipto (1995, hlm.7) mengemukakan bahwa “Tujuan permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan”. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam permainan sepak bola perlu adanya kerja keras. Kerja keras tersebut dapat diperoleh melalui latihan. Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara saksama oleh atlet yaitu, latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental.

Untuk memanfaatkan potensi yang besar dari sepak bola, PSSI telah merumuskan Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia) yang dituangkan dalam buku Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. Filanesia adalah sebuah filosofi yang akan menjadi fondasi dan karakter sepak bola Indonesia, baik untuk pembinaan usia dini sampai profesional dari segi individu maupun tim.

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Faktor- faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah

kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Menurut Gunarsa (2008, hlm.3) “Hasil atau prestasi penampilan dalam berolahraga sangat didampaki oleh adanya faktor psikis. Apabila membicarakan persaingan melalui pertandingan yang berkaitan dengan prestasi, maka penting untuk memperhatikan faktor psikis atlet tersebut”. Maka dari itu psikologi atlet sangat penting karena menjadi faktor yang mempengaruhi hasil pertandingan atau kompetisi.

Bukan hanya faktor fisik dan teknik saja yang mempengaruhi akan tetapi psikis mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keterampilan bermain sepakbola pada saat akan pertandingan. Faktor psikis berupa struktur dan fungsi-fungsi kepribadian seperti motivasi, emosi, percaya diri, disiplin, kecemasan, ketegangan, pembinaan kelompok, interaksi sosial, dan lain-lain. Memainkan peranan yang amat penting dalam mendulang prestasi maksimal. Menurut Effendi (2016)

Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi.

Betapa seringnya kita membaca pernyataan pengurus, pelatih dan komentator olahraga bahwa kekalahan atlet kita di lapangan olahraga disebabkan oleh faktor psikologis. Banyak penelitian telah membuktikan bahwa faktor psikologis seringkali menjadi faktor yang sangat menentukan bagi seorang atlet untuk meraih kemenangan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa besar tingkat kepercayaan diri pemain Persib U-14 dalam pertandingan Elite Pro Academy?
2. Seberapa besar tingkat kepercayaan diri pemain Persib U-16 dalam pertandingan Elite Pro Academy?
3. Seberapa besar tingkat kepercayaan diri pemain Persib U-18 dalam pertandingan Elite Pro Academy?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pemain sepakbola Elite Pro Academy Persib U-14.
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pemain sepakbola Elite Pro Academy Persib U-16.
3. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pemain sepakbola Elite Pro Academy Persib U-18.

Selain itu hasil penelitian ini bisa menjadi bahan acuan bagi pelatih Sepakbola atau wawasan bagi penelitian selanjutnya.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis dalam penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan ilmu pengetahuan dan memberikan informasi khususnya untuk mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Fakultas Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

1.4.2 Praktis

- a. Dari hasil penelitian ini semoga menjawab rumusan masalah atas mengenai tingkat kepercayaan diri pemain Sepak Bola Elite Pro Academy Persib U-14, U-16 dan U-18.
- b. Dari hasil penelitian ini diharapkan pelatih dapat memahami psikologi atlet, khususnya kepercayaan diri yang berpengaruh terhadap performa atlet di lapangan.
- c. Dari hasil penelitian ini diharapkan atlet dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri untuk berprestasi.

1.5 Batasan Masalah

Agar penelitian tidak terlalu luas, peneliti berupaya membuat batasan penelitian sebagai berikut:

1. Bahwa peneliti hanya membahas “TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI PEMAIN SEPAKBOLA ELITE PRO ACADEMY PERSIB U-14, U-16 DAN U-18”.
2. Variabel pada penelitian ini adalah tingkat kepercayaan diri.
3. Populasi yang peneliti ambil adalah seluruh pemain Elite Pro Academy U-14, U-16 dan U-18. Dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*.
4. Sampel yang peneliti ambil adalah pemain Elite Pro Academy U-14, U-16 dan U-18 dari tim Persib Bandung total 69 pemain.