

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. “Olahraga” datang dari bahasa Perancis Kuno “de sport” yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga (Kuntjoro, 2020). Menurut Cholik Mutohir (dalam Kuntjoro, 2020), olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Saleh & Septiadi, (2021) olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang dilakukan secara sadar yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu tujuan orang melakukan olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran serta mempertahankan kesehatan psikologi jika dilakukan kurang lebih 3-5 kali perminggu. Saat ini olahraga merupakan salah satu fenomena yang mendunia dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan bermasyarakat, bahkan melalui olahraga dapat dilakukan pembangunan karakter suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa dan kebanggaan nasional melalui pembinaan olahraga yang sistematis yang berkualitas sumber daya manusia dapat di arahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, sportivitas yang pada akhirnya dapat memperoleh prestasi olahraga yang dapat membangkitkan

kebanggaan nasional (Jumadin & Syahputra 2020). Olahraga adalah suatu aktivitas fisik atau psikis yang prosesnya sistematis yang dilakukan secara sadar sehingga dapat menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang .

Salah satu olahraga yang populer saat ini dikalangan masyarakat yakni cabang olahraga futsal (Rahman, 2018). Futsal merupakan jenis sepak bola tertutup yang secara resmi disahkan oleh Badan Perkumpulan Antar Negara Sepak bola, Federation Internationale de Football Association (FIFA). Dengan ukuran lapangan yang kecil dan pemain sedikit, permainan futsal ini cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat (Oppici dkk, 2018). Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang permainannya didasari dari olahraga sepak bola, namun perbedaan dengan sepak bola adalah karena futsal dimainkan oleh 5 lawan 5 orang dan di tempat lapangan yang relatif lebih kecil dari lapangan sepak bola (Hilmi, 2017). Futsal dimainkan dengan bola yang relatif kecil serta berat dari bola sepak (Purnomo & Irawan, 2021).). Sedangkan menurut Naser dkk, (2017) futsal adalah permainan 2 × 20 menit dengan intensitas tinggi dan aksi intermiten yang membutuhkan upaya fisik, taktis, dan teknis yang tinggi dari para pemain. Futsal adalah olahraga sifatnya dinamis, karena pemain dituntut bergerak secara aktif, membutuhkan skill teknik yang mendukung dan memiliki kemauan yang kuat (Syafaruddin, 2019). Futsal merupakan olahraga yang dinamis, sehingga para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi (Syafaruddin, 2018). Futsal adalah olahraga sangat kompleks yang membutuhkan teknik serta strategi permainan yang sangat baik. Tujuan olahraga futsal yaitu memanipulasi bola dan kaki untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Nosa et al., 2019).

Futsal adalah olahraga yang permainannya didasari dari olahraga sepak bola yang bersifat dinamis sehingga pemain dituntut untuk selalu bergerak, dengan bola yang relatif kecil dari sepak bola, dengan waktu permainan 2x20 menit, memanipulasi bola dengan kaki untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Hawindri (2016) menyatakan bahwa di dalam futsal, teknik penguasaan bola atau teknik dasar futsal itu sangat diperlukan karena hal

tersebut dapat mendukung agar permainan dapat berjalan dengan baik dan dapat menarik perhatian penonton yang menontonnya.

Teknik dasar merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai untuk mencapai prestasi puncak (Lubis 2013). Teknik dasar adalah fondasi atau langkah pertama untuk mencapai tujuan yang dapat dicapai (Saputra dkk, 2019). Menurut Menurut Mudiono & Ibnu (2019: 2) bentuk keterampilan bermain futsal seperti; teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Teknik dasar futsal harus dikuasai oleh setiap pemain futsal, karena dalam futsal pemain dituntut untuk melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan ritme permainan (Hawindri, 2016).

Menurut Pratama, (2014) futsal sangat digemari oleh kalangan remaja sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Sedangkan Narlan dkk, (2017) berpendapat bahwa permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik di kota maupun di desa, dari anak-anak sampai orang tua. Menurut Ilham dkk, (2021). Menyatakan bahwa futsal sangat diminati oleh seluruh kalangan dari anak-anak hingga dewasa baik pria maupun wanita. Sehingga futsal sangat di gembari dari berbagai kalangan anak-anak, orang dewasa sampai orang tua baik laki-laki maupun perempuan.

Hal tersebut terbukti dari banyaknya kompetisi futsal di kancah nasional maupun internasional seperti Piala Dunia Futsal FIFA dan Piala Dunia Futsal AMF, di tingkat Asia kejuaraan disebut dengan Asian Futsal Championship (AFC), di tingkat ASEAN sendiri futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang diselenggarakan di SeaGames sedangkan di Indonesia dikenal dengan Liga Futsal Indonesia yang dilaksanakan setiap tahun. Jika kita melihat saat ini di Indonesia, futsal mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, seperti adanya liga ataupun turnamen futsal yang sering di adakan sebut saja liga futsal amatir yang di gelar di daerah-daerah seluruh Indonesia, turnamen berskala internasional hingga turnamen antar siswa (Hilmi, 2017). Hal ini dapat dilihat

dari banyaknya kompetisi futsal yang diselenggarakan baik tingkat umum, mahasiswa, maupun pelajar, sampai ada liga profesionalnya (Sutiana dkk, 2020).

Salah satunya adalah mahasiswa/mahasiswi kampus IKIP PGRI Pontianak yang menggemari olahraga futsal. Kampus sendiri memfasilitasi sarana dan prasarana yang bisa mengembangkan potensi mahasiswa. Sehingga mahasiswa bisa berlatih dan mengembangkan potensi dari mahasiswa tersebut hingga bisa mengikuti berbagai kompetisi atau turnamen. Dalam prodi penjas terdapat Himpunan Mahasiswa Pendidikan Olahraga (HIMPOR). HIMPOR adalah suatu wadah organisasi untuk mahasiswa Penjas, organisasi yang selalu terus bergenerasi dilanjutkan oleh kepengurusan berikutnya. HIMPOR mempunyai salah satu program kerja yaitu PORMASI CUP (Pekan olahraga mahasiswa) yang harus dijalankan setiap tahun oleh kepengurusan HIMPOR sendiri. Pormasi Cup bertujuan untuk mencari bakat mahasiswa IKIP PGRI Pontianak, yang diadakan agenda satu tahunan kepengurusan HIMPOR. Pormasi Cup adalah suatu *event* yang diikuti oleh mahasiswa IKIP PGRI Pontianak yang telah diselenggarakan selama 7 tahun, *event* ini sudah ditunggu-tunggu oleh mahasiswa IKIP PGRI Pontianak. Banyak cabang olahraga yang dipertandingkan dalam Pormas Cup salah satunya cabang olahraga futsal, sehingga banyak program studi yang mendaftarkan timnya untuk mengikuti *event* Pormasi Cup tahun ini, dimana jumlah tim yang terdaftar dalam skema adalah 36 tim putra dan 9 tim putri yang siap untuk berkompetisi dalam *event* Pormasi Cup. Dari *event* yang diselenggarakan oleh HIMPOR, bertujuan untuk mencari mahasiswa yang berbakat dan ingin mengembangkan kemampuan dalam bidang tersebut, sehingga menghasilkan mahasiswa yang berbakat untuk menjadi pemain atau atlet yang bisa mewakili kampus pada saat *event* di luar kampus.

Menurut Rezaimanesh (dalam Firmanudin, 2021) dalam setiap kompetisi olahraga, berkat persiapan fisik, mental dan teknis, para atlet dapat memecahkan rekor sebelum atau sesudahnya dengan hasil yang jauh lebih baik. Menurut Komarudin (2015) menyebutkan bahwa selain melatih teknik,

fisik, dan taktik didalam olahraga juga diperhatikan mental. Latihan mental merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga, dengan demikian latihan mental perlu mendapat perhatian yang sangat penting untuk kesiapan mental atlet itu sendiri, pengembangan dan pemeliharaan mental tidak dapat dilakukan secara terpisah agar keseimbangan latihan teknik dan mental sejalan dengan program latihan(Mardhika & Dimiyati, 2015).

Berdasarkan penelitian Soleh & Hakim, (2019) menjelaskan bahwa 80% faktor kemenangan atlet professional ditentukan oleh faktor mental. Selain itu Harsono, (dalam arifin 2023) mengungkapkan bahwa tidaklah salah bahwa kalau ada ungkapan yang mengatakan bahwa pertandingan adalah 70% masalah mental dan hanya 30% yang lain, oleh karena itu pencapaian penampilan yang optimal serta kemampuan fisik dan prestasi yang tinggi perlu adanya kesiapan mental.

Adapun indikator kesiapan mental menurut Tri Sutamis Nirwan, (dalam Alfendho 2021) sebagai berikut: 1). Mempunyai pertimbangan logis; 2).Mempunyai kemauan dan kemampuan untuk berkerja sama; 3). Mempunyai keberanian untuk bertanggung jawab; 4).Mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri; 5).Selalu berusaha untuk mendapatkan kemajuan; 6).Mampu mengendalikan emosi. Menurut Adi (dalam Sutoro dkk, 2020: 7) latihan mental atau persiapan mental dilakukan sepanjang pemain menjalani latihan karena hal ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam program periodisasi latihan. Oleh karena itu pencapaian penampilan yang optimal serta kemampuan fisik dan prestasi yang tinggi perlu adanya kesiapan mental (Soleh.& Hakim, 2019).

Dalam kompetisi, mental sangatlah penting bagi pemain, ada beberapa indikator dalam kesiapan mental yang memudahkan pemain dalam menjaga mental dan latihan mental harus dilakukan sepanjang pemain berlatih karena hal ini tidak terpisahkan dalam program periodisasi latihan. Atlet perlu memiliki mental yang tangguh untuk dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah teknik dan pribadi (Soleh & hakim 2019). Peranan pelatih penting

dalam memperhatikan mental karena mental atlet sesungguhnya bukan masalah psikologis namun faktor teknis atau fisiologis yang menjadi penyebab terganggunya faktor mental.

Salah satu mental yang sering muncul saat menjelang pertandingan adalah kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi. Untuk itu perlu ada pembinaan yang berkaitan dengan pembentukan semangat yang mampu mempengaruhi kesehatan mental atlet.

Aspek kepercayaan diri, fokus, intelegensi, dan kecerdasan emosi didasarkan pada buku Psikologi Olahraga karya (Kurniawan, 2021). Aspek percaya diri merupakan suatu kondisi dimana individu merasa mampu untuk melakukan tindakan dan bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan. Selain mental, faktor kepercayaan diri juga dapat mempengaruhi pemain dalam menghadapi kompetisi. Percaya diri dibutuhkan untuk mempengaruhi mental atlet futsal (Arham, 2019). Percaya diri akan membentuk mental atlet menjadi mental juara. Beberapa dampak positif dari percaya diri antara lain: meningkatkan emosi positif, meningkatkan fokus, menentukan sasaran, konsentrasi, dan menentukan strategi. Dalam bidang olahraga futsal, kepercayaan diri sangat berperan penting saat menjelang pertandingan (Soleh & Hakim, 2019). Sedangkan Wijaya (2018), mengemukakan bahwa atlet dengan rasa percaya diri yang tinggi memungkinkan untuk berprestasi.

Berdasarkan hasil penelitian (Ababillah & Faruk 2022) pada aspek percaya diri, atlet tidak mampu menampilkan bakat, minim berpikir positif, dan psikis down dalam situasi sulit. Percaya diri juga bisa disebut suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Furqon 2021).

Adapun indikator kepercayaan diri menurut Dyah Ardhini (dalam Muchtar Khabib 2020) sebagai berikut 1).Keyakinan pada kemampuan diri; 2).Optimisme; 3). Objektif ; 4). Kosekuen; 5).Rasional dan realistik.

Kepercayaan diri memiliki sifat positif seperti merasa optimis untuk memiliki prestasi yang kuat dan berani untuk mengambil keputusan. Menurut Purnomo dkk, (dalam Pandini 2021: 6) juga menyebutkan bahwa pada atlet usia muda memiliki keterbatasan untuk mengontrol kepercayaan diri menjelang pertandingan.

Kepercayaan diri adalah keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga bisa melakukan tindakan dan bertanggung jawab atas tindakan itu sendiri. Pemain yang mempunyai kepercayaan diri akan bermain dengan baik dan menunjukkan performa yang lebih baik, adapun indikator yang harus dimiliki pemain agar bisa percaya dan yakin atas kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari wawancara pada pemain tim futsal IKIP PGRI Pontianak, sering kali faktor yang menjadi hambatan dalam pencapaian prestasi adalah kepercayaan diri pemain turun saat pertandingan dimulai, hal ini disebabkan pemain merasa gugup, cemas, takut. Hal ini kian terbukti ketika pemain bermain pada turnamen AFK, walaupun mendapatkan juara 2 dengan waktu latihan dan pengalaman bermain yang cukup lama, pemain perlu meningkatkan kepercayaan diri, karena kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan untuk mencapai suatu prestasi, rasa percaya diri bagi atlet harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri atlet. Heri (2017 : 22) Kondisi mental dan psikis juga sangat berpengaruh dalam permainan karena kondisi mental dan psikis ikut berperan dalam upaya memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas penelitian ini bertujuan melihat persiapan mental dan kepercayaan diri pemain futsal yang mengikuti Pormasi Cup dengan judul “Analisis Persiapan Mental dan Kepercayaan Diri Pemain Futsal Putri IKIP PGRI Pontianak Sebelum Kompetisi Pormasi Cup”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan sebelumnya, untuk mempermudah peneliti dalam menyelesaikan penelitian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana persiapan mental pemain futsal putri sebelum berkompetisi ?
2. Bagaimana kepercayaan diri pemain futsal putri sebelum berkompetisi ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kesiapan mental pemain futsal putri sebelum kompetisi.
2. Untuk mengetahui kepercayaan diri pemain futsal putri sebelum kompetisi.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pemain

Dapat mengetahui kesiapan mental dan kepercayaan diri dengan hasil latihan visualisasi, dan *self-talk*, pada pemain sehingga dari hasil pengukuran mereka dapat mengatur program latihan.

- b. Bagi pelatih

Dapat memberikan gambaran hubungan kesiapan mental dan kepercayaan diri dengan latihan visualisasi, dan *self-talk*, pada pemain, sehingga pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk memberikan psikologi olahraga yang sesuai dengan keadaan pemain untuk menjaga psikologi pemain agar tetap baik.

2. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan latihan persiapan mental dan kepercayaan diri sebelum kompetisi khususnya olahraga futsal.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian secara umum adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Sugiyono (2020 : 68) adalah suatu karakteristik atau atribut dari individu atau organisasi yang dapat diukur atau diobservasi yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Silaen (2018 : 69) variabel penelitian adalah konsep yang mempunyai macam-macam nilai atau mempunyai nilai yang bervariasi, yakni suatu sifat, karakteristik atau fenomena yang dapat menunjukkan sesuatu untuk dapat diamati atau diukur yang nilainya berbeda-beda atau bervariasi. Sedangkan menurut Silaen (2018 : 69) variabel penelitian adalah konsep yang mempunyai macam-macam nilai atau mempunyai nilai yang bervariasi, yakni suatu sifat, karakteristik atau fenomena yang dapat menunjukkan sesuatu untuk dapat diamati atau diukur yang nilainya berbeda-beda atau bervariasi. Dan menurut Sugiyono (2013: 303) menyatakan bahwa “variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari atau ditarik kesimpulannya”. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu “persiapan mental dan kepercayaan diri pemain futsal putri IKIP PGRI Pontianak sebelum kompetisi”.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang sedang didefinisikan atau mengubah konsep-konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati dan yang akan dilakukan dalam penulisan desain ulang mencakup didalam penelitian. Menurut Nurdin et al, (2019) definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional

berdasarkan karakteristik yang diamati yang memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena

Untuk memahami istilah yang di gunakan dalam penelitian ini, maka perlu diberikan definisi operasional terhadap beberapa istilah yang digunakan di dalam kegiatan penelitian sebagai berikut:

1. Persiapan Mental

Persiapan mental merupakan perencanaan atlet dalam semua aspek kognitif, emosi, dan perilaku yang digunakan untuk memperoleh performance serta kesiapan psikologis yang optimal dalam kompetisi dan latihan.

2. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah kemampuan dalam menyakinkan diri pada kemampuan yang kita miliki atau kemampuan untuk mengembangkan penilaian positif baik untuk diri sendiri ataupun lingkungan sekitar.