

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia dari mulai anak-anak sampai orang dewasa, walaupun sepak bola masih dalam bentuk permainan yang sederhana. Sepak bola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Keterampilan itu sendiri merupakan proses instruksi untuk mencapai tujuan melalui perencanaan dan evaluasi belajar (Husdarta, 2010:105). Selain menuntut segi teknik, dalam sepak bola kondisi fisik dan mental pemain juga sangat diperlukan. Kondisi fisik yang prima sangat diperlukan karena dalam bermain sepak bola akan banyak melakukan pergerakan dengan intensitas yang cepat. Selain itu, dalam bermain sepak bola kondisi mental dan psikis juga sangat berhubungan, karena kondisi mental dan psikis ikut berperan dalam upaya memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan sepak bola. Untuk itu, setiap pemain perlu dilatih dalam pendidikan selayaknya sekolah.

Indonesia memiliki sejarah awal permainan bola dengan kaki., awalnya permainan ini bernama sepak raga, yaitu menendang bola yang terbuat dari rotan untuk bisa masuk ke lingkaran di atas bambu layaknya ring basket. Banyak orang berpendapat bahwa masuknya sepak bola di Indonesia pada era modern dibawa oleh Belanda. Belanda pun mendirikan Nederland Indische Voetbalbond (NIVB), organisasi sepak bola yang berkembang di kota-kota besar. Kemudian sekitar 1920-1930 berdirilah perkumpulan sepak bola di berbagai daerah seiring tumbuhnya rasa semangat kebangsaan. Misalnya di Solo berdiri Persatuan Sepakbola Indonesia Surakarta (Persis) pada 1923 yang awalnya bernama Vorstenlandsche Voetbalbond

(VVB).

Pada 1928 berdiri Persatuan Sepakbola Indonesia Jakarta (Persija) yang awalnya bernama Voetbalbond Indonesische Jacarta (VBIJ). Pada 1932 berdiri Persatuan Sepakbola Indonesia Bandung (Persib) yang sebelumnya bernama Bandungsche Indonesische Voetbalbond (BIVB). Beberapa persatuan lainnya seperti PSIM di Yogyakarta, PSM di Madiun dan Persebaya di Surabaya.

Sejarah lain yang perlu dicatat adalah keikutsertaan Hindia Belanda, sebutan Indonesia di masa lalu, yang pernah mengikuti Piala Dunia 1938 di Prancis. Kemudian Indonesia juga mendirikan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) pada 1930 sebagai wujud persatuan yang diwacanakan dalam Sumpah Pemuda 1928.

Pada hakikatnya keberhasilan atau kegagalan pembinaan pada pemain PS Tebo tergantung dari kemampuan pelatih. Agar proses pembinaan berjalan lancar selain program latihan, sarana dan prasarana memadai, metode melatih yang tepat, serta dibutuhkan pelatih berkualitas yang dapat mengenal karakteristik pemain dari aspek fisik maupun psikologis. Namun demikian, harapan besar yang diemban pemain dan pelatih di PS Tebo tidak selalu berbuah manis. Tekadang ada saja kendala-kendala teknis maupun psikologis yang terjadi. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 12 orang pemain dari PS Tebo menyatakan bahwadirinya merasa cemas ketika ingin menghadapi suatu pertandingan terutama ketika mendengar tim lawan sering memenangkan sebuah kompetisi yang besar. Kenyataannya ketika turnamen bergulir, sering terlihat seorang pemain atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang

baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan/perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Gunarsa (2008) menyatakan bahwa prestasi olahraga tidak cukup dinilai dengan berapa banyak piala atau uang yang diperoleh, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologis. Gejala-gejala psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun adalah rasa jenuh, kelelahan, tertekan, stres, kecemasan dan ketakutan akan gagal, emosi yang meledak-ledak.

Hal ini tak jarang terjadi karena kecemasan pada pemain tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu, terutama ketika tim mengalami ketertinggalan skor ditambah juga dengan tuntutan dari pelatih untuk bisa menyamakan kedudukan sehingga semakin berdampak dalam meningkatkan kecemasan pada pemain lainnya. Biasanya Gejala yang muncul saat pemain merasa cemas antara lain sakit kepala, berkeringat banyak, susah bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang (Anira dkk, 2017). Kecemasan biasanya muncul jika dihadapkan dengan sesuatu yang baru, seperti pertandingan awal dan juga dalam menghadapi pertandingan yang besar.

Pradina dan Made (2016) menyatakan bahwa kecemasan adalah salah satu bentuk reaksi kejiwaan atau emosi terhadap suatu kondisi yang dianggap sebagai ancaman, dengan kata lain kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi atau perasaan tidak aman yang menghinggapi seorang pemain tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan.. Sementara itu, menurut Ozen (2018) kecemasan adalah reaksi di bawah tekanan emosional atau fisik. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan sering menggambarkan situasi yang dinyatakan dengan

istilah ketakutan, keprihatinan dan kegelisahan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat terjadi karena reaksi dari kondisi psikologis dan perasaan yang nampak terlihat pada diri individu tersebut saat menghadapi sesuatu.

Terkait kecemasan yang terjadi pada pemain bola dalam menghadapi pertandingan, terdapat beberapa faktor yang dapat menghubungkan kecemasan yang dialami pemain sepak bola di PS Tebo antara lain: efikasi diri, motivasi berprestasi dukungan sosial dan fasilitas Lebih lanjut. Nurhidaya dan Selviana (2012:25) menyatakan bahwa Efikasi Diri merupakan bagian penting yang perlu dimiliki pemain bila ingin meraih prestasi olahraga, karena Efikasi Diri dapat membuat para pemain tetap kuat dalam menghadapi berbagai macam hambatan yang dialami untuk tetap berjuang, memiliki keyakinan untuk bisa melakukan yang terbaik. Selain itu, diperlukan pula motivasi berprestasi olahraga yang merupakan keinginan yang kuat untuk mencetak prestasi yang mengharumkan nama PS Tebo. Namun demikian, tentu saja para pemain juga membutuhkan faktor pendukung dapat mengoptimalkan kemampuannya. Hal tersebut amat dihubungkan oleh sejumlah fasilitas dan dukungan sosial. Sarason (2009:113) mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya orang-orang yang diharapkan, yang dapat membantu dan mengasihi. Dari keadaan tersebut para pemain akan mengetahui bahwa ada orang-orang disekitarnya yang memperhatikan, menghargai, mencintainya dan mendukungnya sehingga dapat mengatasi kecemasannya dalam bertanding. Salah satu faktor yang di duga berhubungan dengan kecemasan dalam penelitian ini yaitu Efikasi Diri.

Efikasi Diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Sementara itu, menurut

Ghufron & Risnawati (2012) Efikasi Diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi Diri ini merupakan hal yang sangat dibutuhkan para pemain dalam menghadapi setiap pertandingan karena tanpa Efikasi Dirimaka pemain tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Lebih lanjut, Riani & Rozali (2014) juga ikut menegaskan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada seseorang adalah efikasi diri, yaitu dimana individu dengan Efikasi Diritinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal.

Hal selanjutnya yang diduga berhubungan terhadap kecemasan dalam penelitian ini adalah motivasi berprestasi. McClelland (dalam Kusumajati, 2011:58) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah usaha untuk mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan tersebut dikarenakan oleh prestasinya sendiri dan prestasi orang lain yang tidak diperoleh sebelumnya. Tanpa memiliki motivasi berprestasi yang kuat, seorang pemain tidak mungkin mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Selaras dengan hal tersebut, menurut Purnamasari (2014) motivasi berprestasi adalah kebutuhan atau hasrat untuk mengatasi kendala-kendala, menggunakan kekuatan, berusaha melakukan sesuatu yang sukar, sebaik dan secepat mungkin, hal lainnya menurut McClelland (dalam Rahadianto & Yoenanto, 2014:123) menyebutkan bahwa motivasi berprestasi adalah sebagai suatu usaha untuk mencapai hasil yang sebaikbaiknya dengan berpedoman pada suatu standar keunggulan tertentu (*standards of excellence*). Hal ini diperkuat dengan pendapat Husdarta (2010) yang menyatakan bahwa motivasi berprestasi

muncul bila dirasakan adanya kebutuhan yang disertai tujuan yang untuk mendapatkan pengakuan atau menghindari celaan dari diri sendiri maupun orang lain dan berhubungan dengan performa dalam situasi yang menerapkan standar keunggulan. Dapat dikatakan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dengan keunggulan, baik dari diri sendiri ataupun dari orang lain, oleh karena itu pemain yang memiliki motivasi berprestasi kuat akan selalu berusaha lebih baik dari apa yang pernah dicapainya sendiri, dan juga selalu berusaha untuk berpacu dengan prestasi orang lain.

Berdasarkan paparan yang telah diuraikan di atas, maka dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut: 1. Ada hubungan antara Efikasi Diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola PS Tebo. 2. Ada hubungan antara motivasi berprestasi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola PS Tebo dan 3. Ada hubungan Efikasi Diri dan motivasi berprestasi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola PS Tebo. Maka penulis tertarik untuk mengangkat penelitian ini menjadi penelitian ilmiah dengan judul **“Hubungan Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola Pada Pemain PS Tebo”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Kurangnya kepercayaan diri dari pemain PS Tebo dapat mengganggu dan menyebabkan gangguan-gangguan psikologis pada dirinya sendiri maupun pada tim.

2. Kecemasan pada pemain biasanya muncul jika dihadapkan dengan sesuatu yang baru, seperti pertandingan awal dan juga dalam menghadapi pertandingan yang besar.
3. Besarnya pengaruh atau dorongan dari orang-orang terdekat atau suport dari pemain dan pelatih yang dapat meningkatkan efikasi diri juga prestasi pemain.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, sehingga ruang lingkup dalam penelitian ini jelas dan dapat dikontrol sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Penelitian ini membahas tentang efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan pemain dalam menghadapi pertandingan sepak bola.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola PS Tebo?
2. Apakah terdapat hubungan antara motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola PS Tebo?
3. Apakah terdapat hubungan efikasi diri dan motivasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola PS Tebo?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dasar dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk Mengetahui apakah terdapat hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan motivasi berprestasi dengan kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan efikasi diri, motivasi berprestasi dengan kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Sebagai sumber referensi dan panduan dalam penulisan karya ilmiah, Skripsi Thesis dan lainnya. Selain itu diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perbaikan dimasa yang akan datang.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Terhadap peneliti penelitian ini ialah tugas akhir untuk menyelesaikan studi S1 program studi pendidikan olahraga dan kesehatan dan bisa menambah wawasan sebagai hasil pengamatan langsung.
- b. Terhadap instansi, penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat yang baik kepada pihak instansi untuk menjadi bahan referensi dan telaah.
- c. Terhadap penelitian selanjutnya, penelitian ini sebagai bahan bacaan untuk seluruh kelompok yang melaksanakan penelitian lebih lanjut tentang Hubungan Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan

## Menghadapi Pertandingan Sepak Bola

### 1.7 Definisi Operasional

Tabel 1. 1Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Indikator	No soal
Efikasi Diri (penjelasan peneliti)	Efikasi diri adalah kondisi dimana suatu individu yakin akan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menghadapi suatu tantangan dan tugasnya dengan baik dalam rangka mencapai tujuan.	Menurut Zimmerman (dalam Flora Puspitaningsih 2016 : 77) 1. <i>Magnitude</i> (Tingkat kesulitan tugas) 2. <i>Generality</i> (Luas bidang perilaku) 3. <i>Strength</i> (Derajat keyakinan atau pengharapan)	1-14
Motivasi Berprestasi (penjelasan peneliti)	Merupakan suatu kondisi, dorongan, keinginan pada diri individu yang menjadi penggerak untuk melakukan suatu aktifitas atau keinginan dengan sebaik, secepat dan seefisien mungkin serta berusaha mencapai standar prestasi yang telah ditentukan sebelumnya.	Menurut Schunk, dkk (2012) 1. Pemilihan tugas 2. Kegigihan 3. Usaha	1-15
Kecemasan (penjelasan peneliti)	Kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas (subjektif) atau belum pasti akan terjadi dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak bedaya.	Hamilton Anxiety Rating Scale 1. Perasaan cemas 2. Ketegangan 3. Ketakutan 4. Gangguan tidur	1-20