

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diharapkan dapat membina generasi muda menjadi pribadi yang sehat dan berprestasi (Rifqi, 2021: 18). Olahraga bolavoli memiliki beberapa tujuan yakni bisa sebagai olahraga rekreasi, pendidikan dan olahraga untuk meraih prestasi (Rifqi, 2021: 18). Dalam permainan bolavoli selain mempelajari keterampilan bolavoli, olahraga ini juga dapat dijadikan tempat untuk memperoleh kesenangan, hobi dan menunjukkan jati diri atau prestasi.

Olahraga bolavoli secara tidak langsung dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani siswa. Secara fisiologis olahraga bolavoli dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik, seperti : kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan, kelentukan, power, dan kekuatan.

Sedangkan secara sosial masyarakat, olahraga bolavoli sebagai media sosialisasi komunikasi dan berinteraksi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Dilihat dari jenis permainan bolavoli yang dinamis, menuntut adanya kekompakan atau kerjasama bersama tim di lapangan, maka untuk dapat bermain bolavoli dengan baik dibutuhkan dukungan fisik dan teknik yang baik disertai penerapan taktik atau strategi permainan yang sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Selain itu, menuntut adanya kemampuan mental dari dalam dirinya untuk melakukan kerjasama yang ditampilkan tim di dalam lapangan untuk mencapai kemenangan setiap kompetisi.

Banyak faktor yang mempengaruhi penampilan atlet, factor tersebut adalah kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi dan mental (Komarudin, 2015:1). Di samping kekuatan fisik, teknik dan taktik yang dimiliki seorang atlet factor mental (psikis) juga berperan penting dalam

penampilan secara maksimal. Latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang tangguh (Komarudin, 2015:1).

Aspek mental dan fisik tidak dapat dipisahkan dari kegiatan para atlet dalam meraih prestasi. Tetapi persoalan yang muncul adalah seolah-olah hanya aspek fisik yang mempengaruhi penampilan atlet di lapangan. Pada dasarnya kemampuan faktor fisik, taktik, dan teknik yang dimiliki atlet sama dengan atlet-atlet daerah lain. Tetapi, ketika dalam pertandingan atlet tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya secara maksimal, baik taktik maupun teknik permainannya. Sejalan dengan diungkapkan oleh Satiadarma (2000) bahwa dalam beberapa situasi tertentu bisa terjadi dimana seorang atlet yang telah memperoleh prestasi yang baik selama latihan namun saat pertandingan atlet tidak mampu tampil dengan baik.

Hasil observasi peneliti dengan pelatih pada Permainan Bola Voli klub Voli Tanah Sekudung, mengenai *Self Talk*, sebelum melakukan observasi peneliti memberikan penjelasan mengenai *self talk*, agar pemain mengerti dan memahami, berdasarkan hasil observasi tersebut dari 20 pemain terdapat 13 orang atau 65% yang mengerti *self talk*, 10 orang atau 50% yang mengerti *Self Talk* bisa dilakukan. 15 orang atau 75% yang mengerti *positive self talk* biasanya dilakukan oleh atlet, 10 orang atau 50% yang mengerti *negative self talk* biasanya dilakukan oleh atlet, 11 orang atau 55% yang mengerti Kata-kata yang dipakai dalam *self talk* hendaknya, 15 orang atau 75% yang mengerti kata yang tepat untuk *self talk* pada saat anda sedang tertekan pada saat bertanding, 12 orang atau 60% yang mengerti melakukan *self talk*, yaitu pada saat, 10 orang atau 50% yang mengerti Hal apa yang diungkapkan dalam *self talk*, 11 orang atau 55% yang mengerti *Self Talk* merupakan latihan mental untuk.

Setelah melakukan observasi, pelatih menjelaskan langsung efektivitas gerakan selama latihan tampil dengan baik seolah-olah pudar begitu saja ketika bertanding. Gerakan passing salah, melakukan service tidak menyeberangi net, timing saat melakukan smash tidak tepat dan

bisa terjadi salah dalam melakukan umpan. Sebaliknya atlet tampil sangat kaku. Oleh karena itu hasil yang dicapai tidak maksimal terbukti dengan gagal menjadi juara dan kalah dalam pertandingan dengan lawan yang tingkat permainannya lebih rendah. Bahkan, kekalahan yang dialami tidak menguras staminanya, “belum lelah sudah kalah” ketika ditanyakan pada pelatih, jawaban yang sering dikemukakan adalah “mental” dan kurangnya kepercayaan diri, motivasi rendah, kurang konsentrasi, mainnya tidak lepas, dan kurang berani.

Kuloor & Kumar, (2020) menyebutkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu hal yang paling sering disebutkan dalam kaitannya terhadap peak performance atlet. Rasa percaya diri yang dimiliki setiap atlet inilah yang memotivasi seorang atlet untuk meraih kesuksesannya. Dalam menggapai prestasi tertinggi, atlet membutuhkan rasa percaya diri. Karena percaya diri memiliki hubungan yang selaras dengan peningkatan performa. Untuk atlet yang tidak memiliki rasa percaya diri akan meragukan kemampuannya sendiri sehingga ketika bertanding akan gugup dan tergesa-gesa dalam menghadapi lawan. Situasi tersebut tentu tidak menguntungkan bagi atlet sehingga tidak dapat menampilkan performa terbaiknya (Komarudin, 2015: 121).

Metode latihan mental untuk percaya diri dan konsentrasi merupakan bentuk latihan yang cukup banyak dan beraneka ragam seperti salah satunya, self talk. Menurut Komarudin (2015: 123) menyatakan *self talk* adalah dialog atlet yang ditujukan kepada diri sendiri yang bersifat multidimensional dalam bentuk terbuka atau tertutup, positif atau negatif dan memiliki fungsi instruksional dan motivasional.

Dari uraian permasalahan di atas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self Talk* terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Pemain Bola Voli Klub Tanah Sekudung”

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah penelitian ini yaitu:

1. Efektivitas gerakan selama latihan tampil dengan baik seolah-olah pudar begitu saja ketika bertanding.
2. Gerakan passing salah, melakukan service tidak menyeberangi net, timing saat melakukan smash tidak tepat dan bisa terjadi salah dalam melakukan umpan. Sebaliknya atlet tampil sangat kaku.
3. Hasil yang dicapai tidak maksimal terbukti dengan gagal menjadi juara dan kalah dalam pertandingan dengan lawan yang tingkat permainannya lebih rendah.
4. Bahkan, kekalahan yang dialami tidak menguras staminanya, “belum lelah sudah kalah” ketika ditanyakan pada pelatih, jawaban yang sering dikemukakan adalah “mental” dan kurangnya kepercayaan diri, motivasi rendah, kurang konsentrasi, mainnya tidak lepas, dan kurang berani.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini yaitu: Apakah terdapat pengaruh *self talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri pada pemain bola voli Klub Tanah Sekudung?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui pengaruh *self talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri pada pemain bola voli Klub Tanah Sekudung

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat dalam hal teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan member referensi bagi peneliti lain atau peneliti selanjutnya serta menambah pengetahuan dan khazanah keilmuan di bidang psikologi olahraga.

2. Manfaat Praktis

Dalam hal praktis, penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca, terkhusus mengenai aspek-aspek yang penting diperhatikan agar *self talk* dan kepercayaan diri yang timbul pada atlet diharapkan dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet ketika turnamen dan latihan.