

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan, karena olahraga memegang peranan penting untuk sekarang maupun yang akan datang dan merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi. Menurut Sukardjo dalam Sukadiyanto (2011), olahraga mempunyai peranan penting terutama dalam meningkatkan derajat kesehatan terutama kesehatan dinamis. Kesehatan dapat terjaga dengan mengkondisikan organ tubuh melalui olahraga. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai kebutuhan hidup ataupun sebagai gaya hidup guna menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat maupun sebagai arena adu prestasi.

Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam UU RI No. 11 Tahun 2022 pasal tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi”.

Mewujudkan dan mendapatkan prestasi yang tinggi di bidang olahraga diperlukan pendekatan multi disipliner dengan kajian ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi terkait sebagai media untuk mewujudkan prestasi olahraga. Prestasi bisa diraih apabila ada dukungan, kerjasama yang baik antar semua faktor pendukung pada pembinaan olahraga. Karakter orang yang berprestasi adalah mencintai pekerjaan, memiliki inisiatif dan kreatif, pantang menyerah, serta menjalankan tugas dengan sungguh-sungguh. Karakter tersebut menunjukkan bahwa untuk meraih prestasi tertentu, dibutuhkan kerja keras yang sangat optimal sehingga tujuan prestasi bisa terlaksana.

Cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu permainan yang memasyarakat dan digemari hampir semua orang. Bahkan orang bukan saja gemar memainkannya tetapi juga gemar menontonnya, mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa. Bahkan pada saat sekarang sebagian lahan yang kosong mereka gunakan sebagai tempat bermain sepakbola, bahkan kadang-kadang sawah yang kering pun digunakan sebagai tempat lapangan bermain sepakbola. Justru itulah di Indonesia khususnya sepakbola merupakan permainan yang merakyat (nasional) yang sudah mulai berkembang di seluruh pelosok.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling populer di dunia, yang dimainkan di setiap negara. Asosiasi dunia yang mengelola cabang olahraga memiliki keanggotaan yang paling banyak dibandingkan cabang olahraga apa pun di dunia ini. Asosiasi Sepakbola dunia (FIFA) memiliki sejarah yang kaya. Dewasa ini terdapat 209 asosiasi sepakbola nasional (semacam PSSI) yang tercatat sebagai anggota FIFA yang berdiri di masing-masing negara.

Faktor psikologis merupakan faktor yang mempengaruhi keterampilan dalam permainan olahraga. Para pakar olahraga mulai sadar bahwa prestasi olahraga yang tinggi tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi perlu kematangan jiwa dalam melakukan latihan dan pertandingan ternyata juga ikut berpengaruh (Saharullah et.al., 2022).

Sebagian besar atlet dan pelatih top percaya bahwa faktor psikologis berperan sangat penting sebagai atribut fisik dan keterampilan yang harus dikuasai dalam persiapan juara. Bila keterampilan fisik seimbang satu sama lain, karena olahraga cenderung kompetitif, pesaing dengan kontrol yang lebih besar atas pikirannya biasanya akan muncul sebagai pemenang. Kekuatan mental tidak akan bisa menutupi kekurangan dalam penguasaan skill dan teknik, tapi dalam kontes persaingan yang kompetitif bisa membuat perbedaan antara menang dan kalah (Kumari dan Kumar, 2016).

Motivasi berolahraga sebagai salah satu obyek studi psikologi olahraga, ternyata cukup luas cakupannya. Kuat lemahnya motivasi berolahraga, menentukan kegairahan berolahraga, menentukan banyak atau sedikitnya anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua melakukan olahraga, menentukan kegairahan dan semangat para atlet melakukan latihan dan juga kegairahan dan semangat para atlet dalam pertandingan (Saharullah et.al., 2022).

Percaya diri atau *self confidence* merupakan faktor psikologi yang menjadi modal utama untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa atlet dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Tanpa memiliki penuh rasa

percaya diri sendiri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah percaya bahwa sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri (Saharullah et.al., 2022).

Dimiyati (2019) mengungkapkan bahwa dalam olahraga sepakbola, konsentrasi sangat penting peranannya. Makin baik daya konsentrasinya, makin lama ia dapat melakukan pekerjaannya dengan fokus, penuh perhatian. Dalam sepakbola masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi tendangan atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga pemain akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Selain itu, hilangnya konsentrasi saat melakukan aktivitas olahraga dapat pula menyebabkan terjadinya cedera. Misalnya pemain belakang sepakbola di menit-menit akhir kehilangan konsentrasi karena mendapat tekanan lawan terus-menerus akan berakibat fatal, pemain lawan lepas dari kawalan dan akhirnya mampu menciptakan goal.

Begitu juga dengan permainan sepakbola bukan hanya faktor fisik Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) menggunakan psikolog secara aktif membina atlet untuk meningkatkan prestasi atlet. Sepak bola adalah suatu permainan yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh sebelas pemain dalam satu tim serta dimainkan di atas lapangan rumput atau turf dengan ukuran panjang lapangan 90 –

120 meter dan lebar 45 – 90 meter (FIFA.) Sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan *body contact* atau bersentuhan secara langsung. Dengan demikian atlet sepakbola memerlukan kecerdasan emosi (EQ) yang baik agar dapat mencapai prestasi tinggi. Pemain haruslah pandai menjaga emosi baik di lapangan maupun di luar lapangan, karena ini mempengaruhi permainan.

Prestasi tim sepakbola Provinsi Jambi sampai saat ini masih jauh dari harapan. Tim sepakbola Provinsi Jambi pernah lolos kualifikasi untuk mengikuti Pekan Olahraga Nasional (PON) hanya pada tahun 2012 lalu. Sebelum PON Tahun 2012, tim sepakbola Provinsi Jambi pernah lolos dua kali berturut-turut pada penyelenggaraan PON Tahun 1985 dan Tahun 1989. Pada kualifikasi PON tahun 2015 dan 2021, tim sepakbola Provinsi Jambi kembali gagal pada Pra-PON dan tidak mampu lolos kualifikasi (Assprov PSSI Provinsi Jambi, 2023).

Peneliti melakukan penelitian pendahuluan dengan melakukan wawancara dengan Pak Bambang selaku pendamping Tim sepakbola Provinsi Jambi saat persiapan Pra-PON Tahun 2023. Hasil wawancara dengan Pak Bambang selaku pendamping Tim sepakbola Provinsi Jambi saat persiapan Pra-PON Tahun 2023 pada saat peneliti melakukan survei awal mengungkapkan belum adanya pengukuran aspek psikologi atlet pada atlet sepakbola Pra-PON Provinsi Jambi dan perlunya pembinaan dan pelatihan mental atlet. Atlet sepakbola Pra-PON Provinsi Jambi, menurut beliau masih menunjukkan kurangnya motivasi untuk berprestasi serta rendahnya kepercayaan diri atlet pada saat bertanding. Konsentrasi atlet juga sering menurun terutama di akhir pertandingan, sehingga tidak mampu mempertahankan penampilannya selama 2 x 45 menit pertandingan. Pada sisi lain,

menurut beliau, faktor kontrol emosi atlet juga masih kurang yang terlihat dari adanya kecemasan atlet sebelum bertanding terutama jika berhadapan dengan tim yang lebih kuat. Pengendalian emosi yang kurang sering terlihat yang mengakibatkan atlet cenderung agresif dan sedikit kasar dalam permainan.

Faktor psikis atau psikologis merupakan salah satu unsur yang secara langsung terkait dengan kejiwaan seorang atlet. Oleh karena itu unsur tersebut memiliki peranan yang cukup fundamental bagi kesuksesan seorang atlet dalam hal pencapaian prestasi. Psikologi olahraga memiliki peranan dalam menjelaskan perilaku dan penampilan atlet (Permana & Hoedaya, 2015: 11). (Effendi, 2016: 23) mengemukakan bahwa psikologis dalam olahraga mencakup perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang ketika berolahraga atau penampilannya (performance) dalam berolahraga. Jangkauan olahraga lebih jauh yaitu berhubungan dengan masalahmasalah dan gejala-gejala psikologis pelakunya (Fallo dan Lauh, 2017: 34).

Faktor psikologis sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet sekalipun seorang atlet telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya, dan telah melakukan latihan teknik secara cermat dan maksimal, namun kalau tidak atau kurang adanya dorongan untuk berprestasi hasilnya seringkali mengecewakan. Peran psikologis misalnya; dapat meningkatkan semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul, **“Psikologi Dasar Atlet Sepakbola Provinsi Jambi Saat Persiapan Pra-PON Tahun 2023”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Tim sepakbola Provinsi Jambi yang belum mampu berprestasi pada Pekan Olahraga Nasional (PON).
2. Belum adanya pengukuran psikologi atlet sepakbola terutama pada atlet sepakbola Provinsi Jambi saat persiapan Pra-PON Tahun 2023.
3. Kurangnya motivasi untuk berprestasi serta rendahnya kepercayaan diri atlet sepakbola Provinsi Jambi pada saat bertanding.
4. Konsentrasi atlet juga sering menurun terutama di akhir pertandingan, sehingga tidak mampu mempertahankan penampilannya selama 2 x 45 menit pertandingan.
5. Kontrol emosi atlet juga masih kurang yang terlihat dari adanya kecemasan atlet sebelum bertanding terutama jika berhadapan dengan tim yang lebih kuat.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Pada penelitian ini, permasalahan dibatasi pada aspek pengukuran psikologi olahraga berdasarkan Supriyanto (2015) yang terdiri dari: motivasi, percaya diri, konsentrasi, dan emosi (Supriyanto, 2015). Penelitian dilakukan pada atlet sepakbola Provinsi Jambi saat persiapan Pra-PON Tahun 2023.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan, yaitu: bagaimana psikologi dasar atlet sepakbola Provinsi Jambi saat persiapan Pra-PON Tahun 2023?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui psikologi dasar atlet sepakbola Provinsi Jambi saat persiapan Pra-PON Tahun 2023?

1.6 Manfaat Penelitian

Secara umum terdapat dua manfaat penelitian yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis.

Hasil pemelitian diharapkan bisa memberikan kontribusi bagi bidang keilmuan psikologis dasar. Dan dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya berkaitan dengan kepribadian atlet olahraga khususnya sepakbola.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian dapat memberikan pemahaman dan gambaran bagi individu yang berprofesi sebagai atlet khususnya sepakbola mengetahui pentingnya psikologi dasar seorang atlet sehingga dapat berprestasi dengan baik. Serta diharapkan bisa menjadi perhatian dan pembelajaran bagi instansi terkait seperti PSSI dan KONI dalam membina atletnya.