

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Olahraga merupakan aktivitas yang sebaiknya dilakukan oleh setiap individu. Olahraga yang dilakukan dengan tepat dan rutin akan menjadikan tubuh menjadi sehat dan kuat. Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, selain itu dengan olahraga secara rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Motto yang berbunyi “*mens sana en corpore sano*” yang artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Merupakan bukti bahwa sudah sejak jaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat (Hartanti, Yuanto, Zaenal, dan Lasmon, 2004).

Dalam olahraga banyak sekali manfaat yang bisa didapat jika dilakukan dengan baik, teratur dan benar, diantara manfaatnya adalah bisa menyehatkan, menyegarkan tubuh supaya badan selalu sehat dalam melakukan aktivitas apapun, serta dapat mengurangi stres. Dengan berolahraga juga bisa menambah teman, kerabat terutama olahraga yang dimainkan secara tim/kelompok misal sepak bola, basket, dan yang sedang banyak diminati sekarang ini adalah Futsal.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Kata Futsal yang juga merupakan istilah Internasional ini, berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, yaitu Futbol (sepak bola) dan Sala (ruangan), jika digabungkan artinya menjadi “Sepak Bola dalam Ruangan”. Menurut FIFA asal mula Futsal ini mulai pada tahun 1930 di Montevideo Uruguay, Futsal ini diperkenalkan oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih sepak bola asal Argentina (futsalin.com).

Olahraga Futsal merupakan salah satu olahraga yang digemari saat ini, Futsal mulai masuk ke Indonesia sekitar tahun 1999-an, pada tahun 2000-an, Futsal mulai dikenal masyarakat dan mulai berkembang dengan banyaknya sekolah-sekolah Futsal dan tempat-tempat bermain Futsal. Tahun 2002 Indonesia menggelar kejuaraan Piala Asia atas permintaan AFC, dan saat itulah mulai dibentuk Timnas Futsal dan BFN (Badan Futsal Nasional). BFN sampai saat ini sudah 7 kali menggelar Liga Futsal Indonesia dimulai pada tahun 2006-2013, prestasi Indonesia ditingkat Asia belum bisa dibilang membanggakan. Timnas Futsal Indonesia sudah 8 kali bermain di kejuaraan Futsal AFF dan 6 kali dikejuaraan Futsal AFC. Prestasi terbaik Timnas Futsal Indonesia adalah menjadi juara di kejuaraan Futsal AFF tahun 2010 (hudzaifah, 2014).

Pada tahun 2014 Malaysia ditunjuk oleh AFF (*Asian Football Federation*) menjadi tuan rumah turnamen “Futsal Asian Championship”. Ada 10 negara Asia Tenggara yang mengikuti turnamen Futsal yang

bergengsi yaitu, Indonesia, Australia, Timor Leste, Malaysia, Brunei, Vietnam, Thailand, Myanmar, Laos, Filipina. Pada turnamen AFF 2014 Indonesia kalah dari Thailand dengan skor 0-1 di semifinal, Indonesia gagal untuk memperebutkan juara 1 dan 2. Indonesia memiliki kesempatan untuk merebutkan peringkat 3 dan 4, namun Timnas Futsal Indonesia harus puas hanya menempati peringkat ke 4 di turnamen Asian Football Federation (AFF) Futsal 2014 (Bola.viva.co.id, 2014).

Gunarsa (2008) mengungkapkan minimnya prestasi di dalam bidang olahraga dikarenakan penampilan atlet kurang baik yang dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis. Baik pengaruh positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis yang seringkali disebut faktor psikis atau faktor mental. Pengaruh faktor psikis tersebut dapat bersifat langsung, misalnya karena ada ketegangan emosi yang berlebihan sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet. Ketegangan dan kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental saat bertanding pada pemain futsal, sehingga tidak dapat memberikan hasil yang maksimal.

Mungkin tidak banyak yang kita tahu, bahwa banyak atlet yang merasa cemas saat sebelum bertanding. Perasaan yang tidak hanya dirasakan oleh atlet amatir maupun profesional sekalipun tidak lepas dari perasaan cemas. Darmawan (2014) berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap salah satu atlet Timnas Futsal Indonesia di Sea Games

Myanmar 2013, dirinya mengatakan bahwa rasa cemas itu pasti selalu ada saat sebelum maupun saat bertanding. Selalu memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri dan percaya akan dirinya sendiri merupakan kunci kesuksesan dalam berkarir di Futsal selama ini.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 2 pemain futsal di Universitas Islam Indonesia, menurut (RH/FTSP) dan (AI/FTI) walaupun sering mengikuti turnamen dan mempunyai jadwal latihan yang tetap dia menyebutkan bahwa terkadang merasa cemas saat bertanding. Kondisi cemas yang dialaminya adalah gelisah, gerogi, sakit perut, kaki terasa gemetar, dan rekan satu tim yang menuntut mendapatkan prestasi yang terbaik.

Menurut Komarudin (2011) kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet dan pemain. Rasa cemas muncul karena adanya bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak bagus, kompetisi atau pertandingan besar dimana semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan meningkatnya kecemasan pada atlet.

Gunarsa (1996) kecemasan merupakan suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan

karena berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Harsono (dalam Zainur,2012) sumber kecemasan dan ketegangan pada atlet dapat dibedakan dua macam, yakni sumber ketegangan dari dalam diri dan sumber ketegangan dari luar. Rasa cemas pada hakekatnya adalah suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik, hal ini mirip dengan konsep takut.

Morris dan Summers (2007), mengatakan sumber-sumber kecemasan secara garis besar dapat dibagi menjadi tiga, yaitu sumber kecemasan yang muncul dari dalam individu (Harapan dan impian tentang performa, ketakutan akan gagal, dsb. Situasi dan kondisi lingkungan, tekanan dari pelatih, rekan satu tim, orang tua dan pendukung). Hal ini di luar diri individu dan lingkungan, seorang individu merasa ada yang salah dari dalam dirinya, merasa sangat lelah dan kehilangan kemampuan untuk mengendalikan keadaan.

Sementara menurut Mustadir Pedak (2009) kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar, kecemasan dibagi menjadi tiga jenis yaitu kecemasan rasional yaitu ketakutan akibat adanya objek yang mengancam, kecemasan irrasional yaitu ketika mengalami emosi dibawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam, kecemasan fundamental yaitu merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan kemana kelak hidupnya.

Dampak kecemasan menurut Savitri Ramaiah (2003) adalah kepanikan yang amat sangat dan karena itu gagal berfungsi secara normal atau menyesuaikan diri pada situasi, dan gagal mengetahui terlebih dahulu bahayanya dan mengambil tindakan pencegahan yang mencukupi

Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan dari pelatih, rekan tim, orang tua, dan pendukung sangat berpengaruh bagi *Performance* dari atlet tersebut hal itu pun dikemukakan oleh (Woodman & Hardy, 2001) menyimpulkan bahwa sumber kecemasan bertanding pada atlet adalah permasalahan kesiapan dan penampilan, permasalahan hubungan interpersonal atlet dengan pelatih dan teman tim, keterbatasan finansial dan waktu, prosedur seleksi dan kurangnya dukungan sosial.

Penelitian yang dilakukan Raharjo (2014), mengatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara Dukungan Sosial pelatih dengan kecemasan bertanding, dimana semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh sang pemain maka akan menurun kecemasan bertanding dari pemain tersebut.

Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan Hurlock (1991) bahwa dengan adanya dukungan sosial dari orang lain dan mempunyai teman atau orangtua yang dapat diajak berbicara, dapat memberi nasehat dan mendapatkan simpati dari mereka, maka individu akan dapat lebih baik dalam menghadapi kecemasan ketegangan dan stress yang dialaminya.

Dari pemaparan diatas dapat diketahui bahwa kecemasan bertanding dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial. Menurut Baron &

Byrne, 2005 (dalam Raharjo, 2014) dukungan sosial merupakan kenyamanan seseorang secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial juga dapat dinyatakan sebagai adanya perasaan nyaman, kepedulian, dan penghargaan atau bantuan yang didapatkan seseorang dari orang lain atau kelompok. Gottlieb (Raharjo, 2014) mengartikan dukungan sosial sebagai informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang terdekat subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dalam hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, dan timbul rasa percaya diri (Rook, dalam Smet, 1994).

B. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding pada pemain Futsal di Universitas Islam Indonesia.

C. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan memiliki dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran tentang dukungan sosial pada pemain Futsal, serta mengetahui pengaruh dukungan sosial pada tingkat kecemasan pemain Futsal dalam bertanding.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan terhadap ilmu psikologi terutama psikologi olahraga, serta membantu untuk mengetahui tingkat kecemasan pada atlet dalam bertanding.

D. KEASLIAN PENELITIAN

Penelitian sebelumnya didapat dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Suporter pada Atlet Sepakbola” yang dilakukan oleh Sitoningrum (2007). Penelitian tersebut memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial suporter pada atlet sepakbola metode penelitian yang dilakukan pada penelitian sebelumnya adalah menggunakan metode kualitatif dimana subjek penelitian berjumlah 5 orang dengan kriteria atlet sepakbola laki – laki masih aktif bermain di PSIS Semarang dan atlet lokal (berkewarganegaraan Indonesia)

Sedangkan untuk kecemasan bertanding, penelitian tentang “Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola” yang dilakukan oleh Komarudin (2011) dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 22 orang, yang mengikuti kejuaraan sepakbola antar

Perguruan Tinggi pada tahun 2011, metode penelitian yang digunakan menggunakan metode kuantitatif, hasil penelitian menyatakan ada hubungan antara kecemasan dan efektivitas passing, artinya semakin tinggi tingkat kecemasan semakin rendah efektivitas passing yang dilakukan.

“Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang” yang diteliti oleh Putri (2007) dengan jumlah subjek sebanyak 46 orang atlet pencak silat Semarang, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dimana hasil penelitian ini, menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intimasi pelatih-athlet dengan kecemasan bertanding dimana semakin baik intimasi pelatih-athlet maka semakin rendah kecemasan bertanding.

Dan penelitian Darmawan (2014) tentang “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal”. Dengan jumlah penelitian sebanyak 70 orang yang tergabung dalam akademi Victory Futsal Solo, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif hasil penelitian tersebut adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan, dimana semakin tinggi kecerdasan emosi seorang pemain maka semakin rendah kecemasan tersebut.

Penelitian dari Fachrizal (2015) tentang “Hubungan *Locus Of Control* dengan kecemasan bertanding pada pemain sepakbola”, dengan subjek adalah pemain sepakbola profesional dari tim Persib Bandung dan Persiba Bantul dengan jumlah subjek sebanyak 37 orang, metode penelitian yang digunakan adalah dengan metode kuantitatif yang dimana

hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara kecemasan bertanding dan *locus of control*, serta penelitian dari Masykur (2015) tentang “Hubungan *Self Esteem* dengan Tingkat Kecemasan Bertanding Pemain Sepakbola Profesional Indonesia”, dengan metode penelitian menggunakan metode kuantitatif, jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 37 orang dari tim Persib Bandung dan Persiba Bantul. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dan kecemasan bertanding dengan pada pemain sepak bola, dimana semakin tinggi harga diri seorang pemain, maka tingkat kecemasan bertanding seorang pemain akan semakin rendah.

1. Keaslian Topik

Dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya seperti “Hubungan Dukungan Sosial Suporter pada Atlet Sepakbola” memiliki kaitan topik pada penelitian kali ini. Dari penelitian tersebut, didapat variabel – variabel yang menjadi acuan pada penelitian ini. Penelitian Sitoningrum (2007), penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel *independent* atau variabel bebasnya, yaitu dukungan sosial. Sementara penelitian Masykur (2015) memiliki judul “Hubungan *Self Esteem* dengan tingkat kecemasan bertanding pemain sepakbola profesional Indonesia” dan penelitian Fachrizal (2015) “Hubungan *Locus Of Control* dengan Kecemasan Bertanding Pada Pemain Sepakbola, yang memiliki kesamaan pada variabel kecemasan bertanding sebagai variabel tergantung.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori kecemasan bertanding dari Martinent (2009) yang juga digunakan pada penelitian Martinent (2009) mengenai *Validation Of The French Version Of The Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSA-2R) Including Frequency And Direction Scales*.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala kecemasan, dan skala dukungan sosial. Skala kecemasan bertanding menggunakan *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), a sport-specific state anxiety scale* yang dibuat oleh Martens, Vealey, and Burton (1990), sedangkan skala untuk dukungan sosial menggunakan aspek-aspek menurut House (Smet, 1994) yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif.

4. Keaslian Subjek

Penelitian ini menggunakan subjek dari tim futsal masing-masing fakultas di Universitas Islam Indonesia, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Sitoningrum (2007), melakukan penelitian dengan subjek pemain sepakbola tim PSIS Semarang dan merupakan atlet berkewarganegaraan Indonesia serta telah bermain di PSIS Semarang dan di liga profesional minimal 1 tahun bermain. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Masykur (2014) dan Fachrizal (2014) adalah melakukan

penelitian dengan subjek pemain sepakbola pada klub Persiba Bantul dan Persib Bandung.