

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Sepak bola adalah olahraga yang banyak diminati di Indonesia. olahraga ini digemari dan dipraktekkan oleh semua kalangan baik anak-anak, remaja, dewasa, sampai orang tua. Sepak bola Indonesia pertama kali dimulai pada tahun 1970 dengan berdirinya Liga Sepak Bola Besar (Galatama), disusul oleh PSSI yang membentuk Liga Indonesia pada tahun 1994 dengan bergabungnya United dan Galatama. Liga Super Indonesia adalah liga sepak bola profesional pertama di Indonesia yang didirikan pada tahun 2008. Grup 1 (Indonesia) dikelola oleh PT Liga Indonesia

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi permainan sepak bola, karena sepak bola adalah olahraga berkelompok yang semua peran terpengaruh. Sepak bola bersifat fisik, taktis, strategis, dan mental. Pemain harus memberikan yang terbaik dalam latihan dan pertandingan kompetitif. Pemain tidak hanya membutuhkan performa tinggi tetapi juga kesehatan mental yang baik. (Dimiyati, 2006). Beberapa psikolog olahraga percaya bahwa kesehatan mental merupakan faktor penting dalam kinerja olahraga yang efektif (Goswami dan Sarkar, 2016). Berhasil tidaknya prestasi seorang atlet ditentukan oleh kemampuan fisik dan mentalnya. Pandangan serupa juga dikemukakan (Dimiyati, 2006) bahwa ada tiga faktor utama mengenai kinerja pemain yang berinteraksi, ketiga faktor tersebut adalah pelatih, lingkungan dan pemain.

Dipercaya juga (Harsono, 2017) bahwa kinerja pemain yang tinggi dapat dicapai dengan meningkatkan karakteristik fisik, intelektual, fungsional, dan mentalnya.

Prestasi terbaik bagi seorang atlet adalah kemampuannya untuk memenangkan kejuaraan nasional atau internasional, namun keberhasilan tersebut memerlukan latihan, kerja keras, dan doa kepada Tuhan. Kualitas pelatih dapat ditentukan dengan baik melalui desain, penciptaan, implementasi dan fungsi rutin metode pelatihan dan rencana pelatihan, guru dan tutor yang berkualifikasi telah mengikuti pelatihan dan disertifikasi untuk bekerja, dan saat ini telah memiliki lisensi internasional (Aji & Tuasikal, 2020). Berkat latihan yang terencana, ternilai dan berkesinambungan yang diterapkan oleh pelatih, maka atlet bisa mempelajari cara gerak yang baik serta rencana latihan yang teratur yang dapat menjadi landasan keberhasilan latihan. Selain itu, seorang pemain sepak bola profesional harus berprestasi disemua cabang olahraga. (Goswami dan Sarkar, 2016) menyatakan dalam penelitian yang sudah ia lakukan bahwa atlet elit harusnya mampu tampil di bawah tekanan, termotivasi dan memiliki kepercayaan diri agar sukses dalam olahraga dengan standar tertinggi dibandingkan dengan atlet non-elit.

Secara psikologis, usaha yang berkelanjutan, terukur, dan meningkat dapat meningkatkan performa fisik atlet dan memberikan hasil yang lebih baik bagi atlet (Andrade et al., 2016). Apabila kondisi tubuh seorang atlet lebih baik maka akan meningkatkan rasa percaya diri atlet tersebut, sehingga atlet tersebut

siap untuk berlatih terus menerus dan siap melawan pada pertandingan yang menantang. Selain kondisi tubuh yang memerlukan latihan agar atlet dapat tampil maksimal, pikiran, emosi, perilaku, moralitas, kesehatan mental mereka juga perlu dilatih secara rutin dan dipantau oleh pelatih.

Menurut (Halgin, 2012), pikiran atau perasaan yang disebut *Mood* merupakan emosi langka yang muncul dari situasi - situasi yang dialami. Emosi-emosi ini, seperti kesedihan, kebahagiaan, merupakan emosi yang dialami seseorang dalam situasi tertentu. Emosi sampai batas tertentu mempengaruhi interaksi seseorang dengan orang lain dalam lingkungan sosialnya. Emosi atau *mood* menjadi salah satu alasan berhasilnya permainan sepak bola, karena semakin baik pikiran atlet maka atlet tersebut akan semakin baik dalam latihan maupun bertanding, karena emosi dapat menjadi pendorong dan mendorong atlet untuk mencapai hasil yang baik (Andrade et al., 2016). Pelatih harus lebih memperhatikan pendapat atlet. Pelatih harus mengetahui perbedaan antara seorang atlet sedang dalam *mood* yang baik dan sedang dalam *mood* yang buruk. Pemikiran yang tidak memihak dapat berdampak baik atau buruk bagi atlet, sehingga ketika *mood* atlet sedang tidak baik maka menyebabkan atlet cepat lelah dan cedera. Menurut Divine (2012), faktor yang mampu mempengaruhi emosi adalah komponen STORC (Situation, Thought, Organ/Body, Reaction).

RDS *Football Academy* merupakan salah satu club bola yang berasal dari desa Talango Kecamatan Talango dengan lokasi latihan di lapangan Tanduan.

tim ini berdiri pada tahun 2019 dan sempat vakum lama dikarenakan kendala masalah corona. Namun mulai aktif kembali pada tahun 2022 hingga sekarang. *RDS Football Academy* pernah melakukan persahabatan dengan tim Asabab Sumenep di stadion Ahmad Yani Sumenep, serta pernah dua kali melakukan pertandingan melawan tim Arema Manding di lapangan Tanduan dan di lapangan Manding. Namun dari beberapa kali melakukan persahabatan dan pertandingan tim RDS Football Academy belum meraih kemenangan.

Peneliti melakukan observasi secara langsung di lapangan sehingga diketahui pada pemain tim *RDS Football Academy* dilihat dari *mood* mereka ketika latihan cenderung kurang stabil, hari ini mereka bersemangat dan bermain dengan bagus, namun besoknya kelihatan kurang bersemangat dan kurang bermain dengan bagus. Tim *RDS Football Academy* berlatih 2 kali dalam seminggu setiap hari Selasa dan Jum'at. Latihan yang dilakukan 2 jam setiap latihan. Karena keadaan *mood* pemain yang kurang stabil menjadi tantangan tersendiri bagi pelatih untuk tahu kapan pemain dalam keadaan *mood* yang bagus atau *mood* yang buruk dan apa yang harus dilakukan agar pemain tetap semangat dalam melakukan latihan ketika sedang dalam keadaan *mood* yang buruk. Kendala yang dialami dalam tim ini juga kurangnya kekompakan dalam tim. Hal ini dapat dilihat dari setiap latihan tim *RDS Football Academy* tidak pernah bermain dalam formasi lengkap dengan alasan ketidakhadiran yang bermacam-macam, sehingga pada saat pertandingan permainan yang diberikan kurang maksimal. Serta tidak adanya latihan atau pengetahuan tentang psikologis dari pelatih terhadap pemain. Setelah beberapa informasi

yang didapatkan dengan permasalahan yang terjadi di lapangan, peneliti berkoordinasi dengan tim untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan peneliti ingin mengetahui apakah ada perbedaan tingkat mood tim RDS *Football Academy* pada saat latihan dan pada saat pertandingan. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih maupun pemain tim RDS *Football Academy* dalam menghadapi pertandingan yang akan datang.

### **B. Identifikasi Masalah**

Masalah pada penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Mood pemain tim RDS *Football Academy* yang berubah-ubah menyebabkan permainan kurang maksimal.
2. Tidak adanya latihan atau pengenalan tentang psikologis dalam sepakbola dari pelatih

### **C. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini membatasi masalah yang akan di bahas seperti berikut:

1. Penelitian ini terbatas fokus hanya membahas tingkat *mood* tim RDS *Football Academy*.
2. Subjek penelitian terbatas pada pemain tim RDS *football Academy*.

### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu, apakah ada perbedaan tingkat *mood* pada saat latihan dan pada saat pertandingan pada pemain tim RDS *Football Academy*.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang diharapkan penulis yaitu untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat *mood* pada saat latihan dan pada saat pertandingan pada tim RDS *Football Academy*.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang bisa diambil dalam penelitian ini terbagi menjadi dua kategori yaitu:

#### 1. Manfaat Secara Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan pemain sepak bola di tim RDS *Football Academy* mampu meningkatkan dan mempertahankan mood yang bagus baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan.

#### 2. Manfaat Secara Praktis

##### a. Peneliti

penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan baru yang belum didapatkan oleh peneliti selama di bangku kuliah. Khususnya tentang mood atau suasana hati.

##### b. Bagi Pemain

Pemain menjadi lebih paham bagaimana untuk mengendalikan moodnya untuk tetap bagus pada saat latihan dan pada saat pertandingan. Pemain dapat mengetahui peranan mood atau suasana hati pada dunia olahraga khususnya olahraga sepak bola.

##### c. Bagi Pelatih

Penelitian ini mengulas tentang apa yang terjadi di lapangan serta faktor yang menyebabkan hal itu terjadi serta bagaimana pendapat dari sisi pemain, sehingga dapat menjadi pertimbangan pelatih untuk mengevaluasi strategi, taktik, dan mental pemain untuk kemajuan tim RDS *Football Academy* di masa depan.

d. Bagi Club

Sebagai solusi untuk menambah maupun memperbaiki kemampuan dan prestasi tim secara keseluruhan.

**G. Definisi Operasional**

Berdasarkan pandangan banyak ahli mengenai pengertian emosi, maka peneliti menyimpulkan bahwa emosi atau mood adalah emosi yang mengungkapkan pikiran seseorang pada waktu tertentu dan merupakan emosi yang berubah secara sukarela tergantung pada situasi atau faktor yang menimbulkan munculnya emosi.