

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktifitas seorang melakukan aktivitas untuk melatih tubuh baik jasmani dan rohani dimana melakukan olahraga secara teratur akan mendapatkan manfaat khususnya di kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga bukan hanya dilakukan pada kalangan tertentu, tetapi olahraga bisa dilakukan dari kalangan anak – anak hingga kalangan orang tua. Olahraga juga memiliki peran penting dalam bidang pendidikan, kesehatan, rekreasi dan prestasi. Olahraga bidang prestasi merupakan hal yang penting untuk menunjukkan kemampuan diri pada perlombaan ataupun kejuaraan sebagai perwakilan dari cabang olahraga itu sendiri untuk meraih prestasi.

Pada Undang - undang Nomor 3 Tahun 2000 tentang sistem Olahraga Nasional menyebutkan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dari pengertian tersebut tujuan melakukan olahraga lebih dari sekedar meningkatkan kesehatan namun ditunjukkan untuk meraih prestasi, meningkatkan kualitas manusia, sportivitas, dan kedisiplinan pada atlet.

Olahraga dapat dikelompokkan berbagai jenis yang dapat dilakukan secara tim atau kelompok dan ada yang dilakukan secara individu. Olahraga yang dilakukan secara berkelompok seperti basket, sepak bola, bola voli, futsal, softball, hockey. Sedangkan olahraga yang dilakukan individu seperti atletik, catur, seni bela diri, berenang dan lain – lain. Semakin berkembangnya jaman

banyak juga olahraga baru yang sudah bermunculan, salah satunya adalah olahraga *petanque*.

Petanque adalah salah satu olahraga yang baru saja berkembang di Indonesia, *Petanque* sendiri berasal dari negara Prancis pada tahun 1907 di kota La Ciotat dekat Marseilles oleh pemain Lyonnaise Prancis bernama Jules Boule Lenoir. Dengan dibentuknya Federasi internasional *petanque Fédération Internationale de petanque et Jeu (FIPJP)* pada tahun 1958 di Marseille yang kemudian diselenggarakan Kejuaraan Dunia pertama pada tahun 1959. Setiap negara memiliki sebutan *petanque* yang berbeda-beda, *Bonjee* adalah sebutan *petanque* dari Turki dan *Bowls* adalah sebutan dari negara Inggris (Turkmen, 2013).

Olahraga *petanque* masuk ke Indonesia sampai saat ini belum diketahui kapan persis belum ada penelitian khusus dilakukan. Olahraga *petanque* masuk pada tahun 2011 ketika Indonesia menjadi tuan rumah SEA Games di Palembang (Okilanda, 2018), olahraga *Petanque* menjadi olahraga wajib. Pemerintah Provinsi Sumatra Selatan melalui KONI Provinsi Sumatra Selatan, menunjuk Perusahaan Daerah Pertambangan dan Energi untuk mengembang amanah yang diberikan untuk membentuk wadah olahraga ini sekaligus mencari calon-calon atlet untuk SEA GAMES 2011 di Palembang. Maka Perusahaan Daerah Pertambangan Dan Energi atau dikenal dengan sebut PDPDE membentuk Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia (FOPI) pada tanggal 11 Maret 2011 dan membiayai kegiatan kegiatan FOPI untuk SEA GAMES 2011.

Petanque pada kabupaten Sumenep baru diresmikan pada bulan November tahun 2020 atlet *petanque* sendiri terdiri dari beberapa kalangan siswa pelajar dan beberapa dari kalangan Mahasiswa. Telah banyak kejuaraan yang telah diikuti oleh atlet *petanque* Sumenep dan juga sudah beberapa telah meraih juara diluar Sumenep dari tingkat provinsi maupun tingkat nasional.

Petanque adalah suatu permainan yang melempar Bola Besi untuk mendekati dengan bola kayu dengan kaki pelemper berada di dalam lingkaran. Olahraga ini dapat dimainkan diberbagai kalangan umur dan olahraga ini relatif murah karena olahraga ini dapat dimainkan dimana saja dan kapan saja asal lapangan yang digunakan padat atau keras.

Teknik permainan dalam olahraga *petanque* memiliki dua teknik lemparan. Teknik pertama yaitu *pointing*. Teknik *pointing* merupakan suatu upaya seseorang atau tim dalam melemparkan bola untuk mendekati target (Cahyono & Nurkholis, 2018). Pada teknik *pointing* menjadi pengaruh paling besar pada sebuah permainan karena melibatkan aspek akurasi yang tinggi sehingga dapat menempatkan pada titik berhenti bosu yang tepat. Selain teknik *pointing* yang digunakan saat bermain ada satu lagi yang juga penting dalam permainan *petanque* ini, yaitu teknik *shooting* dimana salah satu tehnik dalam permainan *petanque* ini memerlukan akurasi, kosentrasi yang tinggi dan ketepatan dalam melakuakn *shooting*. *Petanque* adalah olahraga yang mengandalkan beberapa aspek seperti konsentrasi, ketepatan, dan akurasi. Dalam pertandingan *petanque* disaat melempar bola besi tersebut, atlet juga

membutuhkan percaya diri dalam mengambil keputusan karena kepercayaan diri juga salah satu aspek dalam psikologi atlet.

Kepercayaan diri atau *self confidence* adalah sikap yang dimiliki setiap individu dapat berkembang dengan baik dan dapat juga setiap individu tidak berkembang yang mengalami penurunan seseorang sulit untuk melakukan sesuatu. Kepercayaan diri seseorang sebagai suatu keyakinan segala kelebihan yang dimilikinya dan membuat seseorang tersebut merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Bentuk latihan psikologi mental diperlukan pembinaan mental berupa relaksasi. Latihan relaksasi ini yang dilakukan adalah latihan *self-talk*.

Self-talk merupakan salah satu metode latihan mental dengan cara bicara pada dirinya sendiri dengan tujuan mempengaruhi diri, baik perilaku seseorang yang bertujuan dengan strategi dalam olahraga. *Self-talk* membantu seseorang lebih konsentrasi, meningkatkan kinerja kepercayaan diri dan usaha untuk menciptakan suasana hati yang positif. Selain meningkatkan konsentrasi, *Self-talk* juga dapat menghilangkan kebiasaan buruk. berdasarkan hal tersebut maka diketahui bahwa faktor mental juga berpengaruh dalam permainan.

Hasil observasi atlet *Petanque* kabupaten Sumenep mengikuti kejuaraan, hasil wawancara kepada pelatih terkait performa atlet dan perasaan atlet ketika menghadapi kejuaraan tingkat provinsi dapat disimpulkan bahwasannya kepercayaan diri atlet ketika menghadapi *event/kejuaraan* besar tingkat provinsi tergolong kurang percaya dalam diri atlet sendiri.

Bedasarkan latar belakang di atas untuk mengetahui kepercayaan diri untuk meningkatkan fokus dalam penggunaan *self-talk*, penelitian mengangkat judul “Pengaruh *Self-talk* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet *Petanque* Kabupaten Sumenep Saat Mengikuti Pekan Olahraga Provinsi VIII”

B. Identifikasi Masalah

1. Atlet mengalami perubahan pada dirinya saat mengontrol lepasnya lajur bola pada tangan yang membuat atlet merasa kurang dan menjadi menghambat kepribadian seperti kurangnya kepercayaan diri atlet.
2. Kepercayaan diri rendah akibat persepsi negatif pada dirinya sendiri atau *negative self-talk*.
3. Metode yang telah diberikan tidak mampu meningkatkan kepercayaan diri atlet.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar peneliti yang dilakukan lebih mendalam maka peneliti memberikan batasan masalah pada pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri pada atlet *petanque* kabupaten Sumenep saat mengikuti Pekan Olahraga Provinsi VII.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besar pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet *petanque* Kabupaten Sumenep?
2. Bagaimana pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri pada atlet *petanque* Kabupaten Sumenep ?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui dampak pengaruhnya *self-talk* pada setiap atlet *petanque* Kabupaten Sumenep yang mengikuti Pekan Olahraga Provinsi VIII.
2. Mengetahui pengaruh dari *self-talk* setiap atlet petanqu Kabupaten Sumenep.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian ini, yaitu :

1. Manfaat Teoristis.

Sebagai bahan informasi untuk ilmu pengetahuan, khususnya dalam penggunaan *self-talk* pada atlet *petanque*.

2. Manfaat Praktis.

- a. Bagi Atlet

Bagi atlet hasil dari penelitian dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk meningkatkan mental atau kepercayaan diri atlet saat mengikuti Pekan Olahraga Provinsi selanjutnya.

- b. Bagi Pelatih

Bagi Pelatih penelitian ini memberikan informasi dalam usaha meningkatkan mental atau kepercayaan diri atlet melalui penerapan *self-talk*

G. Definisi Operasional

1. *Self-talk* adalah dialog pada diri sendiri yang dipengaruhi oleh pikiran bahwa sadar dengan mengungkapkan gagasan, pikiran, dan pernyataan yang diungkapkan dalam hati sehingga menjadi sugesti pada diri sendiri.
2. Kepercayaan diri adalah aspek kepribadian yang penting dalam diri seseorang membuat rasa mampu untuk mencapai tujuan.