

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Prestasi optimal erat kaitannya dengan usaha yang sungguh-sungguh dilakukan oleh atlet, karena untuk mencapai prestasi puncak tidak datang secara instan. Salah satu usaha yang harus dilakukan oleh atlet adalah latihan. Kualitas latihan yang baik dipengaruhi oleh seorang pelatih, pelatih yang berkompeten di bidangnya. Pelatih yang ahli dalam bidangnya akan lebih mudah membuat dan menerapkan program latihan untuk membantu atlet meraih prestasi puncak. Pelatih yang berkompeten memiliki jam melatih yang banyak, pernah melatih anak-anak, remaja, junior, dan senior. Pelatih yang berkompeten akan bisa mencetak atlet-atlet yang handal dan bisa berprestasi. Selain itu, pelatih harus bisa mengamati segala kekurangan dan kelebihan dari atletnya baik saat latihan maupun saat bertanding.

Seorang pelatih seringkali dicitrakan sebagai seorang pendidik, ilmuwan, organisator, dan manajer yang baik. Namun ada pula yang mencitrakannya sebagai sosok yang punya disiplin, yang keras, galak, suka marah, dan suka menyiksa atletnya waktu latihan. Apapun dan bagaimanapun gaya atau falsafah pelatih, dia wajib memahami peran, tugas, serta kewajiban yang sebenarnya sebagai seorang pelatih agar dia bisa sukses dalam kariernya sebagai pengasuh para atletnya, termasuk perannya sebagai sebagai guru dan pedagong. (Harsono, 2015:3).

Latihan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan fisik, taktik, dan teknik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin dapat dicapai. Latihan-latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif; misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stres, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran. (Harsono, 2015:49). Pada akhir tahun 1970-an Amerika Serikat sudah menerapkan psikologi terkait dengan latihan mental dalam olahraga. Faktor yang berhubungan dengan penampilan sukses dalam pertandingan sangat terkait erat dengan ketahanan mental atlet. Bahkan Kuan dan Roy (2007) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan performa yang baik dalam sebuah kompetisi adalah ketahanan mental. Supaya atlet memiliki ketahanan mental, atlet harus dilatih mentalnya dalam proses latihan yang sistematis, kontinu, dan berkesinambungan. (Komarudin, 2013:3).

Kondisi yang terjadi di lapangan berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep latihan mental belum dilakukan secara seksama dan spesifik dalam proses latihan. Latihan yang dilakukan masih kearah fisik dan teknik bolavoli saja, padahal latihan mental juga memegang peranan penting dalam mencapai prestasi puncak atlet. Latihan mental bisa dilakukan dengan latihan *imagery*, latihan *imagery* merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri atau pengalaman di dalam pikiran. Hal

penting disini adalah atlet merasakan dan melihat dirinya melakukan gerakan atau bereaksi tertentu secara benar. (Nurseto Frans, 2018:35). Kondisi inilah yang harus segera dibenahi, sebab perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari ketiga faktor (fisik, teknik, dan taktik atlet). Betapa sempurna pun ketiga faktor tersebut apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai.

Peneliti melakukan penelitian di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep, karena ada salah satu pelatih dari Paguyuban Bluto yang ikut berperan dalam kepelatihan di PBVSI Kabupaten Sumenep, yang mempunyai lisensi kepelatihan tingkat jawa timur, yang sukses membawa tim putri remaja PBVSI Kabupaten Sumenep meraih gelar juara dua di Banyuwangi tahun 2019. Kebetulan lokasi yang dekat sehingga lebih mudah untuk memantau proses latihan. Selain itu, peneliti juga menjadi pemain di salah satu klub bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep, karena itu peneliti bisa mengamati secara langsung proses yang terjadi di lapangan. Dengan demikian peneliti berharap penelitian ini berjalan dengan lancar tanpa halangan yang tidak diinginkan.

Atas dasar pertimbangan latar belakang di atas, maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian tentang “Tingkat Pengetahuan Program Latihan Mental Pelatih Bolavoli Di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep Tahun 2020”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat di paparkan indentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Latihan yang dilakukan masih kearah fisik, taktik dan teknik bolavoli.
2. Latihan mental seperti latihan *imagery* juga sangat penting untuk dilakukan agar atlet bisa mencapai prestasi puncak.
3. Masih belum diketahui tingkat pengetahuan program latihan mental pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep tahun 2020 .

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan berbagai identifikasi masalah di atas maka permasalahan akan dibatasi pada tingkat pengetahuan program latihan mental pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep.

## **D. Rumusan Masalah**

Seberapa tinggi tingkat pengetahuan pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep?

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan program latihan mental pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini sangat diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di bidang olahraga, selain itu untuk menambah tingkat pengetahuan program latihan mental pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep.

## 2. Secara Praktis

Penelitian ini sebagai informasi kepada pihak yang berkementingan dalam usaha meningkatkan prestasi atlet olahraga bolavoli. Bagi pelatih berguna sebagai bahan pembelajaran bahwa pengetahuan tentang program latihan mental bolavoli juga penting dalam sebuah latihan.

## G. Definisi Operasional

### 1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendegaran dan indra penglihatan. (Notoatmodjo, 2012).

### 2. Pelatih

Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraganya. (Pate, at. all, dalam Kasiyo Dwijowinoto, 1993:5).

### 3. Bolavoli

Permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim setiap tim terdiri dari 6 orang pemain, tim tersebut misalnya tim A dan Tim B. (Permana, 2008:7).

#### 4. Latihan mental

Latihan mental adalah istilah mental training atau latihan *image* yaitu konseptualisasi yang menunjukkan pada latihan tugas dimana gerak-gerakannya tidak dapat diamati. (Singer, 1980).



