

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Salah satu tantangan utama bagi para atlet dan pelatihnya adalah mampu menghasilkan penampilan yang kuat secara konsisten, minggu demi minggu. Kurangnya konsistensi sering kali mencegah orang dengan keterampilan dan kemampuan yang cukup besar untuk mencapai puncak kesuksesan yang tampaknya ditakdirkan untuk mereka. Lucunya, para atlet memiliki kendali lebih besar atas konsistensi kinerja mereka daripada yang mereka bayangkan. Faktor psikologi menjadi hal penting dalam mengubah seseorang atlet ternama seperti Serena Williams, Jenson Button, atau Cristiano Ronaldo dan atlet lainnya. Apa yang akan dilakukan adalah memungkinkan atlet untuk berkonsentrasi jauh lebih baik, membimbing mereka menuju peningkatan kepercayaan diri mereka, mengurangi berapa kali mereka tersedak dalam situasi tekanan, dan mungkin membantu mereka untuk menaklukkan lawan yang sampai sekarang mendapatkan lebih baik dari mereka (Karageorghis and Terry, 2011).

Psikologi olahraga terapan terkait erat dengan disiplin induknya yaitu psikologi, pendidikan jasmani, dan ilmu olahraga. Ini telah menjadi sangat populer selama tiga dekade terakhir karena pelatih dan atlet mulai menyadari betapa banyak kinerja olahraga bergantung pada pendekatan mental. Kami berpendapat bahwa psikologi olahraga terapan adalah ilmu dan seni. Ini adalah ilmu sejauh prinsip-prinsip kunci dari psikologi sering diterapkan pada olahraga dengan tujuan meningkatkan kinerja, tetapi juga dapat dianggap sebagai seni karena menemukan campuran yang tepat dari intervensi terapan membutuhkan keterampilan, imajinasi, tipu muslihat, dan kreativitas yang hebat. .

Oleh karena itu, kita tidak dapat berharap untuk menerapkan psikologi olahraga dari buku panduan dengan cara yang sama seperti memasak makanan *gourmet* siap saji atau membuat mobil kit. Pengetahuan rinci tentang berbagai prinsip ilmiah diperlukan karena ini mendukung area ini. Namun prinsip-prinsip ini perlu diterapkan secara artistik. Itulah mengapa kita harus selektif dalam memilih apa yang akan digunakan dari buku psikologi. Banyak teknik disajikan, dan meskipun beberapa akan sepenuhnya relevan bagi banyak orang, mereka tidak akan berhasil untuk semua.

Kebosanan atau kejenuhan dalam melakukan latihan setiap hari, membuat atlet merasa stres dan lelah, sehingga mengakibatkan kurangnya semangat. Motivasi dan mood dalam melakukan latihan akan menurun hingga akhirnya mereka enggan menjadi seorang atlet. Namun, mereka tetap diwajibkan mengikuti semua program latihan yang diberikan pelatih demi prestasi nasional yang lebih tinggi (Gustafsson, DeFreese and Madigan, 2017). Minimnya uji coba pertandingan dan rutinitas latihan yang monoton yang dilakukan setiap hari menjadi penyebab meningkatnya kebosanan, kebosanan dan dapat meningkatkan overtraining yang dapat mengakibatkan cedera bahkan stres (Weigand, Cohen and Merenstein, 2013).

Prestasi tertingginya adalah ketika ia bisa memenangkan ajang kompetisi nasional dan internasional, namun pencapaian tersebut membutuhkan latihan, kerja keras, usaha, dan doa. Kualitas pelatih bisa dikatakan baik dilihat dari sistem pelatihannya. Program pelatihan telah dibuat dan dirancang dengan baik, dilaksanakan, dan berkelanjutan; selain itu, pelatih dan asisten pelatih yang baik telah mengikuti pelatihan pelatih, dibuktikan dengan memiliki sertifikat sebagai pelatih dan sudah memiliki lisensi tingkat internasional (Aji, 2013). Melalui proses latihan yang terprogram, terukur, dan berkesinambungan yang diberikan oleh pelatih, seorang atlet dapat menguasai teknik-teknik gerakan yang terlatih dengan baik di samping program

latihan yang berkesinambungan dan berkesinambungan, yang dapat menjadi dasar latihan untuk mencapai keberhasilan (Ruslan, 2011). Secara psikologis, latihan yang terus menerus, terukur, dan terus menerus dengan intensitas yang relatif tinggi secara tidak langsung dapat meningkatkan kondisi fisik atlet, dan keuntungan fisik atlet sangat signifikan (Ford *et al.*, 2011). Ketika kondisi fisik atlet membaik, secara tidak langsung memberikan rasa percaya diri yang tinggi pada atlet, sehingga atlet akan siap untuk berlatih setiap hari dan menghadapi persaingan yang ketat. Selain kondisi fisik yang perlu dilatih, kondisi psikis seperti mental, karakter, dan etika harus dilatih dan diperhatikan oleh seorang pelatih untuk memaksimalkan performa atlet (Canadian Cycling Association, 2008; Sin, 2016). Atlet adalah manusia biasa yang memiliki bakat dan kehidupan pribadi, namun seorang atlet harus siap bekerjasama dalam tim khususnya dalam cabang olahraga sepak bola.

Ketidakstabilan emosi seseorang akan mengakibatkan stres dan penurunan mental, mempengaruhi fungsi psikologis lainnya, dan pada akhirnya mempengaruhi prestasi atlet (Johansson, Hassmén and Jouper, 2008). Mood (atlet yang baik dapat terjadi dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Apriyanto, 2016) Keadaan mood dapat berlangsung dengan intensitas dan durasi yang bervariasi (Darvishi, Marati and Amirpour, 2015). meningkatkan stres dan secara psikologis menyebabkan berkembangnya gejala kecemasan dan depresi. Dalam keadaan stres akan terjadi perubahan fisik pada atlet sehingga kemampuan fisik atlet yang selama ini meningkat menjadi menurun drastis (Weber *et al.*, 2018). Menurut penelitian, atlet wanita lebih cenderung mengalami gejala depresi dibandingkan atlet pria (Hammond *et al.*, 2013).

Penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh suasana hati keadaan karena keadaan suasana hati atlet semakin baik, penampilan seorang atlet juga akan baik dalam latihan maupun

dalam mengikuti perlombaan, karena suasana hati keadaan dapat menjadi motivator dan mendorong atlet untuk unggul (Andrade *et al.*, 2016; Apriyanto, 2016). Suasana hati, Seorang atlet harus mendapat perhatian lebih dari seorang pelatih. Pelatih harus membedakan ketika atlet dalam kondisi positif dan dalam kondisi mood negatif. Suasana hati secara tidak langsung dapat memberikan kinerja yang baik atau buruk bagi atlet, sehingga ketika suasana hati seorang atlet dalam kondisi buruk, dapat membuat atlet cepat lelah, yang akan mengakibatkan cedera pada atlet.

Pada penelitian saya tertuju pada club sepak bola yang berlaga pada liga 3 Indonesia yaitu club Madura FC yang bermarkas di salah satu kota pulau garam Madura Sumenep. Liga 3 (sebelumnya Liga Nusantara) menjadi kompetisi sepak bola tingkat ketiga dalam sistem liga sepak bola Indonesia sejak tahun 2015. Awal terbentuknya Liga Nusantara adalah penggabungan Divisi 2 dan Divisi 3 pada tahun 2014 sebagai kompetisi tingkat keempat atau terendah. Pada tahun 2015 Divisi 1 digabung sebagai kompetisi level ketiga atau terendah. Pada tahun 2017 berganti nama menjadi Liga 3. Persatu Tuban menjadi juara pada musim pertama tahun 2014. Setelah membubarkan Badan Liga Amatir Indonesia (BLAI), panitia kompetisi Asosiasi Provinsi mengelola Liga 3 sebagai kompetisi amatir untuk babak kualifikasi dan dikelola oleh PSSI di pertandingan nasional. Sistem yang digunakan di Liga Nusantara adalah seluruh kompetisi dengan format kandang-tandang. Setiap klub peserta harus bertanding minimal 15 kali selama musim kompetisi. Ini berbeda dengan kompetisi amatir sebelumnya, di mana jumlah pertandingan per klub bisa tidak merata. Ada yang bisa bertanding lebih dari 10, tapi ada juga yang hanya bertanding dua kali.

Saat ini Madura FC sedang bertanding pada Liga 3 tersebut untuk bisa lolos ke babak 32, 16, dan 8 besar regional sebelum bertanding liga 3 di tingkat national. Jumlah pemain di

club Madura FC sebanyak 29 orang, markas latihan Mdura FC di Stadion Ahmad Yani, Madura, Jawa Timur yang dilatih oleh pelatih lokal yaitu *coach* salahudin. Jadwal latihan dilakukan 2 kali pagi dan sore setiap hari terkecuali pada hari minggu libur. Dengan adanya latihan yang padat pastinya setiap atlet mempunyai rasa jenuh (Wolff *et al.*, 2021). Penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh keadaan mood karena semakin baik keadaan semangat atlet maka akan semakin baik pula formasi seorang atlet dalam latihan maupun dalam mengikuti perlombaan karena keadaan mood dapat menjadi pendorong dan pendorong. atlet untuk berprestasi (Andrade *et al.*, 2016; Apriyanto, 2016). Pola pikir seorang atlet harus mendapat perhatian lebih dari seorang pelatih. Pelatih harus membedakan kapan atlet dalam suasana hati yang positif atau suasana hati yang negatif. Secara tidak langsung, semangat dapat memberikan performa yang baik atau performa yang buruk kepada atlet. Ketika pandangan seorang atlet dalam kondisi buruk, dapat membuat atlet cepat lelah, yang akan mengakibatkan cedera pada atlet tersebut.

Maka dengan adanya latar belakang tersebut yang menyebutkan bahwa faktor latihan selain fisik, teknik, dan taktik, faktor psikologi seorang pemain juga harus diperhatikan guna menunjang prestasi karir seorang atlet (Wolff *et al.*, 2021) sebagaimana diketahui club Madura FC ini yang akan berjuar penuh untuk menjurai Liga 3 merupakan impian seluruh team. Oleh karena itu peneliti menetapkan sebuah judul dalam penelitian adalah “**TINGKAT MOOD ATLET SEPAK BOLA MADURA FC**”.

## **B. BATASAN MASALAH**

Batasan Masalah Agar penelitian ini lebih efektif, efisien, terarah, dan dapat dikaji lebih dalam, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Keterbatasan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah:

1. Seluruh atlet di club Madura FC Sumenep yang berlaga pada liga 3 regional.



2. Pengukuran indikator pada penelitian adalah terfokus pada psikologi mood atlet Madura FC.

### **C. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan beberapa masalah dalam penelitian ini. Yaitu:

1. Berapakah tingkat kelelahan atlet club Madura FC?
2. Berapakah tingkat suasana amarah atlet club Madura FC?
3. Berapakah tingkat Perasaan siap, energik, dan penuh tenaga atlet club Madura FC?
4. Berapakah tingkat ketegangan atlet club Madura FC?
5. Berapakah tingkat penilaian diri atlet club Madura FC?

### **D. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat dirumuskan beberapa tujuan dalam penelitian ini. Yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat kelelahan atlet club Madura FC.
2. Untuk mengetahui tingkat suasana amarah atlet club Madura FC.
3. Untuk mengetahui tingkat Perasaan siap, energik, dan penuh tenaga atlet club Madura FC.
4. Untuk mengetahui tingkat ketegangan atlet club Madura FC.
5. Untuk mengetahui tingkat penilaian diri atlet club Madura FC.

### **E. MANFAAT PENELITIAN**

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan motivasi latihan atau bertanding permainan sepakbola Madura FC serta bisa menjadi kebijakan yang tepat dalam proses latihan.

## 2. Mafaat praktis

### a. Bagi Peneliti

Dapat memperoleh wawasan dan pengalaman dalam proses pembelajaran di kelas khususnya pada pembelajaran PJOK materi teknik akurasi shooting dalam permainan sepakbola.

### b. Bagi Pemain

Pemain dapat meningkatkan mengontrol psikologi permainan sepakbola.

### c. Bagi Pelatih

Pelatih mampu memberikan metode latihan yang sangat mudah diterima oleh pemain pada proses latihan.

### d. Bagi Club

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

## F. DEFINISI OPERASIONAL

### 1. Psikologi Olahraga

Psikologi adalah ilmu dan bidang ilmu terapan yang mempelajari perilaku dan fungsi mental manusia secara ilmiah. Praktisi di bidang psikologi disebut psikolog. Psikolog berusaha mempelajari peran fungsi kognitif dalam perilaku individu dan kelompok dan proses fisiologis dan neurobiologis yang mendasari perilaku.

### 2. Mood

Mood adalah keadaan emosional sementara; dapat berlangsung dari beberapa menit hingga beberapa minggu. Suasana hati biasanya memiliki nilai kualitas positif atau negatif. Dengan kata lain, orang hampir selalu membicarakan salah satu kualitas suasana hati, yaitu suasana hati yang baik atau suasana hati yang buruk. Suasana hati mempengaruhi cara seseorang merespon rangsangan. Misalnya, suasana hati yang tertekan bereaksi negatif, sedangkan suasana hati yang bahagia bereaksi dengan antusias

