

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Futsal adalah berasal dari bahasa Spanyol, yaitu *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan), yang jika digabungkan artinya menjadi sepak bola dalam ruangan. Olahraga sudah menjadi salah satu kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia akan mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, selain itu olahraga yang rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat baik secara jasmani dan rohani. Kita pernah mengetahui ada sebuah motto yang berbunyi “*mens sana en corpore sano*” artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, itu bukti bahwa sudah sejak jaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat (Hartanti,2004).Jadi dari pengertian diatas dapat dijelaskan bahwa manfaat dari berolahraga bagi manusia sangat banyak dan bisa dirasakan oleh setiap orang. Tak bisa dipungkiri bahwa olahraga menjadi salah satu gaya hidup yang wajib dilakukan setiap orang agar tubuh tetap sehat dan bugar. Sebagai sebuah kegiatan yang bisa melemaskan otot-otot tubuh, olahraga dinilai sangat penting bagi semua orang. Tak peduli itu orang dewasa ataupun anak-anak. Jika tidak pernah berolahraga pasti akan merasakan dampak negatifnya seperti badan terasa lemas, tidak bergairah, dan lain-lain. Olahraga dianjurkan untuk semua orang, baik yang sehat maupun yang kurang sehat, karena olahraga mampu mengembalikan kesehatan tubuh dan mampu membakar lemak jahat yang tertimbun didalam tubuh. Kita ketahui bahwa

kegiatan berolahraga sangat menyehatkan jika dilakukan secara rutin, akan tetapi di zaman modern yang aktivitasnya serba padat ini banyak sekali orang enggan untuk olahraga dengan berbagai alasan. Biasanya mereka beralasan kalau mereka tidak punya waktu, lelah bekerja, tidak bisa berolahraga dan sebagainya. Padahal sebenarnya dengan meluangkan waktu 30 menit saja untuk olahraga sudah berkontribusi besar bagi kesehatan. Manfaat olahraga bagi jasmani dan rohani adalah dapat menambah kebugaran dan energi tubuh, meningkatkan imunitas dan mencegah sakit, mengurangi stres dan menurunkan kolesterol (Y.S.Santosa, 1985).

Futsal masuk ke Indonesia pada tahun 2002 setelah Indonesia ditunjuk oleh AFC (*Asian Football Federation*) menjadi tuan rumah turnamen “Futsal Asian Championship”. Pada saat itu disiarkan langsung oleh salah satu stasiun televisi swasta di Indonesia sehingga masyarakat Indonesia dapat menonton dan mengenal olahraga futsal. Di awal tahun 2010 timnas futsal Indonesia membanggakan bagi dunia futsal Indonesia. Pada tahun tersebut, Indonesia meraih juara pada kejuaraan futsal AFF atau juga disebut kejuaraan futsal ASEAN dan pada waktu itu Vietnam menjadi tuan rumahnya. Sumber Wikipedia menyebutkan, kejuaraan futsal AFF adalah kompetisi futsal internasional yang melibatkan negara-negara asia tenggara dan diselenggarakan oleh Federasi Sepak Bola ASEAN (AFF). Negara-negara pesertanya diantaranya Brunai, Indonesia, Malaysia, Filipina, Singapura, Thailand, Vietnam, Timur Leste, Australia. Jenis olahraga futsal ini dapat dibagi menjadi dua golongan yaitu olahraga yang dilakukan secara perorangan atau kelompok. Olahraga tersebut bila dilihat dari

tujuan pelakunya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori, yaitu olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan untuk mengisi waktu luang dan biasanya olahraga ini dilakukan pada waktu sore ataupun malam hari (Haryono, 1997). Jenis olahraga rekreasi contohnya seperti bulu tangkis, voli, futsal dan lain-lain. Disebut olahraga rekreasi karena individu tersebut tidak terikat pada suatu tim dan tidak memperebutkan suatu hadiah, hanya untuk mengisi waktu luang disela-sela waktu yang padat pada suatu pekerjaan. Biasanya kegiatan olahraga futsal rekreasi dilakukan oleh para remaja atau orang dewasa. Olahraga futsal rekreasi ini dilakukan pada waktu sore atau malam hari, bahkan di hari libur kerja atau sekolah. Terkadang olahraga rekreasi ditujukan untuk mempererat hubungan antar remaja dengan remaja lainnya atau sesama orang dewasa. Marjono (2002) menjelaskan olahraga rekreasi adalah kegiatan yang dikerjakan oleh seorang atau secara bersama-sama dengan orang lain dalam waktu senggang secara sadar dan sukarela untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan serta kesegaran pribadi dengan secara langsung. Seperti contohnya membuat kegiatan *sparing*/ persahabatan antar SMA melawan SMA, Universitas melawan Universitas dan instansi dengan instansi. Tujuan utama olahraga rekreasi adalah untuk beristirahat (*refresing* dan relaksasi) dan memungkinkan terjadinya kontak sosial. Olahraga ini mengenal pertandingan dengan menggunakan aturan permainan resmi yang bersifat mengikat (wajib), namun terkadang tidak ketat. Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan secara terfokus dengan tujuan memperoleh prestasi. Olahraga prestasi mengharuskan individu terikat pada suatu tim dan dituntut untuk latihan secara

rutin dan tersusun. Beberapa contoh olahraga prestasi yaitu bulu tangkis, voli, dan futsal.

Pertandingan futsal kerap dilakukan di berbagai tempat oleh berbagai kalangan baik oleh anak-anak, remaja, dewasa, kaum laki-laki bahkan wanita. Permainan futsal biasanya dilakukan di halaman sekolah, lapangan desa, maupun lapangan tertutup. Animo (ketertarikan) masyarakat cukup tinggi terhadap olahraga futsal karena tidak membutuhkan lahan yang besar. Olahraga futsal hanya membutuhkan lima orang pemain inti dan lima pemain cadangan dan ukuran lapangan futsal lebih kecil dari lapangan sepak bola. Ukuran lapangan futsal itu sendiri adalah panjang sekitar 25-45 meter dan lebar sekitar 15-25 meter, sehingga dapat dilakukan di dalam ruangan dan juga di luar lapangan. Waktu yang digunakan dalam bermain futsal juga lebih singkat hanya 20 menit dalam satu babak. Dari sinilah olahraga futsal cenderung lebih disukai oleh masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari menjamurnya futsal di kalangan mahasiswa khususnya di Universitas Trunojoyo Madura. Hampir setiap bulan di jumpai sebuah kompetisi futsal. Olahraga futsal dilakukan oleh orang-orang tergabung dalam suatu klub, maupun yang tidak tergabung dalam suatu klub. Dari data peserta tim yang selalu mengikuti perlombaan futsal di Universitas Trunojoyo Madura berjumlah 24 tim. Tim atau klub bisa dikatakan profesional bila tim atau klub tersebut memiliki struktur, seperti ada manager, pelatih dan para pemain di dalamnya. Tim adalah sekelompok orang yang saling berhubungan atau bekerja sama untuk tujuan yang sama. Dalam tim setiap orang mempunyai tugas yang mana dalam tugasnya tersebut terdapat subtugas yang saling terkait (Naresh jain, 2009). Selama ini, di

Universitas Trunojoyo Madura sudah pernah mengadakan banyak turnamen, diantaranya piala rektor cup, Dekan cup, Gubernur cup dan piala Presma cup antar jurusan se-Universitas Trunojoyo Madura. Meskipun hanya turnamen internal, antusiasme para mahasiswa cukup besar sebab para atlet futsal membawa nama jurusan masing-masing. Perjalanan untuk menjadi juara tidak segampang yang dibayangkan, karena membutuhkan proses yang sangat panjang. Bisa dipastikan tim yang menjuarai pasti memiliki persiapan mental yang matang sebelum turnamen dimulai.

Atlet merupakan aktor utama dalam rangka pencapaian prestasi olahraga. Faktor- faktor psikologis dalam diri atlet memiliki peran yang besar dalam menentukan keberhasilan dalam pencapaian prestasi tinggi, oleh karena itu pembinaan psikis atau mental sebaliknya dilakukan secara bersamaan dengan pembinaan fisik dan keterampilan atlet dalam waktu yang sedini mungkin. Bila mental pemain tidak stabil maka bisa dipastikan para pemainnya tidak akan maksimal mengeluarkan kemampuannya. Untuk menghindari hal tersebut maka pembentukan mental dapat dibentuk dengan cara mencari lawan tanding atau pertandingan persahabatan. Di dalam sebuah tim profesional pastinya memiliki program jadwal latihan yang terstruktur, seperti jadwal latihan setiap minggunya. Program latihan biasanya dilaksanakan bermacam-macam, ada yang 1 seminggu 2 kali ataupun 3 kali. Diluar konteks program itu ada pula program *sparing* atau mencari lawan tanding, biasanya *sparing* dilakukan 1 minggu sekali untuk melihat sudah sampai mana kesiapan mental para atlet menjelang turnamen. *Sparing* sangat berpengaruh untuk membentuk mental pemain, karena *sparing* seperti

halnya dihadapkan sebuah kompetisi besar. Mencari lawan tanding bisa dilakukan dikandang musuh atau dikandang sendiri.

Jika bermain dikandang musuh pastinya suasana sangat berbeda, sebab banyaknya tekanan dari luar lapangan berpengaruh terhadap kualitas pemain. Individu yang memiliki *fear of failure* akan lebih mungkin untuk menilai situasi-situasi yang evaluative sebagai sesuatu yang mengancam pada dirinya (Conroy, 2004). Apabila seorang atlet mengalami *fear of failure*, maka hal tersebut akan sangat tidak menguntungkan, karena atlet merasa terus menerus mengalami ketakutan. Padahal dalam suatu pertandingan dibutuhkan suatu ketenangan agar mencapai performa maksimal. *Fear of failure* adalah suatu motif penghindaran yang berdasarkan pada suatu tindakan antisipasi terhadap rasa malu dan penghinaan yang diakibatkan oleh suatu kegagalan (Conroy, 2007). Dalam konteks olahraga *fear of failure* berkaitan dengan munculnya kecemasan, stress, menurunnya performance, serta kepercayaan diri yang tidak stabil. Didalam sebuah turnamen individu pastinya dituntut agar menjadi juara oleh pelatih ataupun orang tua, sebab dengan menjadi juara akan mendongkrak sebuah nama tim dan tawaran dari berbagai sponsor yang ingin mensponsorinya. Menurut (Tengku Asmadi, 2003) ada tiga faktor yang mendasari munculnya *fear of failure* dalam turnamen futsal. 1) suasana dalam keluarga, di mana terkadang orang tua menuntut individu untuk menggapai prestasi yang sangat tinggi dalam suatu kompetisi futsal. Sehingga individu merasa bahwa dirinya dikejar-kejar oleh harapan dari orang tuanya dan khawatir akan mengecewakan mereka sekaligus mengecewakan dirinya sendiri. 2) alam pikiran individu sendiri, dengan adanya

tekanan-tekanan yang diberikan orang tua dan pelatih terhadap individu akan mengakibatkan individu membentuk suatu konsep yang negatif mengenai dirinya sendiri dan individu tersebut akan bertanya-tanya pada dirinya apakah saya bisa membanggakan orang-orang yang aku sayang? atau bagaimana jika saya tidak juara? Contoh seperti tekanan kata-kata dari orang tua yang menuntut anaknya menjadi juara di setiap mengikuti turnamen futsal. Dari tekanan perkataan tersebut sehingga membentuk suatu konsep pola pemikiran negatif yang mengakibatkan individu akan merasa gugup dalam menghadapi pertandingan futsal. 3) kurangnya rasa percaya diri, perilaku ini disebabkan karena mereka merasa tidak memiliki harapan lagi. Mereka merasa buat apa latihan dan belajar kalau sudah tahu hasilnya nanti gagal. Contohnya pada saat pertandingan futsal tim A pernah melawan tim B yang dulunya pernah menjadi lawan di turnamen futsal. Hasilnya tim A dikalahkan oleh tim B disebuah turnamen futsal. Ketika ada turnamen lagi, tim A bertemu lagi dengan tim B. Maka dari sini akhirnya tim B muncul rasa tidak percaya diri, sebab tim A pernah mengalahkan tim B di turnamen sebelumnya. Sehingga dapat dikatakan *fear of failure* adalah musuh yang sangat buruk bagi atlet. Tingginya level kegelisahan maupun kecemasan akibat *fear of failure* tidak hanya menurunkan *performance*, tetapi juga membuat situasi yang bersifat kompetitif dalam bidang olahraga menjadi sesuatu yang mengancam dan tidak menyenangkan. *Fear of failure* sering diasosiasikan dengan meningkatnya stress, menurunnya *performance*, dan kepercayaan diri yang tidak stabil. Lebih lanjut Maslow (dalam Amyani, 2010) mengemukakan bahwa hambatan dari usaha untuk mencapai aktualisasi diri berasal dari ketidak

percayaan dan keraguan individu pada kemampuan sendiri. Akibatnya kemampuan dan potensi diri tidak terungkap dan bersifat laten

Dari hasil penelitian mengenai *fear of failure* yang dilakukan oleh (Elliot dan Trash, 2004). Harapan orang tua terhadap kesuksesan pada individu menunjukkan bahwa harapan yang tinggi memiliki pengaruh yang positif dengan *fear of failure* pada individu. Pola pengasuhan yang bersifat negatif, seperti sikap lekas marah dan ketergantungan yang berlebihan dapat berpengaruh yang sangat tinggi terhadap *fear of failure* pada individu. Selain orang tua, sosok lain yang juga sangat berpengaruh dan penting bagi atlet adalah pelatih, hal ini dikuatkan dengan temuan bahwa atlet yang mengalami *fear of failure* lebih sering menggambarkan orang-orang disekililingnya, seperti orang tua, instruktur ataupun pelatih sebagai sosok yang protektif (Conroy, 2004). Temuan ini konsisten dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa individu-individu yang mengalami *fear of failure* cenderung tumbuh dalam lingkungan yang kurang kasih sayang (dalam Conroy, 2004) dan merasa orang tuanya sering mengkritik dan membatasi, terutama setelah terjadinya kegagalan (dalam Conroy, 2004). Hasil temuan ini memberi pemahaman bahwa terdapat persamaan antara bagaimana individu tersebut menggambarkan penilaian dan perlakuan dari orang-orang penting disekitarnya dengan bagaimana mereka menilai dan memperlakukan dirinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *fear of failure* berkembang melalui sebuah proses internalisasi dimana individu menilai dan memperlakukan dirinya sesuai dengan bagaimana orang-orang penting yang ada disekililingnya menilai dan memperlakukannya. Berdasarkan pernyataan diatas, kita dapat mengetahui bahwa

penilaian diri pada diri seorang atlet memiliki pengaruh dengan munculnya *fear of failure*.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :”Apakah ada pengaruh kepercayaan diri terhadap *fear of failure* pada atlet futsal mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura”

1.3. Batasan Masalah

Agar nantinya pembahasan tidak terlalu melebar, maka permasalahan dalam penelitian ini harus dibatasi dengan batasan sebagai berikut:

1. Menurut Guildford (dalam Amyani, 2010) kepercayaan diri adalah aspek kepribadian yang harus dicapai dalam diri individu yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki yang ditunjukkan dengan adanya sikap yakin atau merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan, merasa diterima oleh lingkungannya dan memiliki ketenangan sikap.
2. *Fear of failure* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecenderungan untuk menilai situasi-situasi evaluatif sebagai suatu yang mengancam, karena individu belajar untuk menghindari akibat-akibat yang kurang menyenangkan dari kegagalan.
3. Atlet yang dimaksud dalam penelitian ini adalah individu yang memiliki ketrampilan dan kemampuan dibidang olahraga tertentu, yang menjadikan

nya ikut terlibat dalam pertandingan atau kejuaraan-kejuaraan, dimana dalam pertandingan tersebut terjadi suatu kompetisi dan proses evaluasi.

1.4. Tujuan Penelitian

Melalui penelitian ini peneliti mengharapkan dapat mengetahui ada tidaknya pengaruh kepercayaan diri dengan *fear of failure* pada atlet futsal mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura.

1.5. Manfaat Peneliti

1. Secara teoritis penelitian ini dapat memberi manfaat :

- a) Memberi sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi sosial mengenai *fail of failure* dan kepercayaan diri dalam menghadapi turnamen futsal.
- b) Selain itu penelitian ini diharapkan dapat membuka peluang yang lebih luas bagi penelitian lanjutan tentang *fear of failure* yang sejauh ini masih sangat kurang.
- c) Dalam bidang psikologi olahraga, dapat digunakan untuk memberi pengayaan mengenai permasalahan prestasi altit, khususnya yang berhubungan dengan *fear of failure*.

2. Secara praktis penelitian ini dapat memberikan manfaat :

- a) Bagi pelatih dan orang tua dapat digunakan untuk lebih memahami mengenai masalah *fear of failure* pada atlet dan dapat memberikan

masukan mengenai cara untuk mengurangi *fear of failure* pada anak didiknya.

- b) Bagi atlet, dapat digunakan sebagai bahan untuk mengatasi permasalahan mereka dalam mencapai prestasi di bidang olahraga khususnya yang berhubungan dengan *fail of failure*.