

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan sala (ruangan) dari bahasa spanyol atau *fitebol* (Portugal/brazil) dan *salon* dari bahasa Prancis (Charlim dkk 2011:8). Futsal merupakan olahraga yang dinamis dan menuntut kesiapan fisik yang prima dengan dukungan teknik, taktik dan mental yang memadai. Harsono (1988:100) mengatakan bahwa “Ada empat aspek komponen yang perlu dilatih dan diperhatikan yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental”. sangat jelas bahwa ke empat komponen tersebut merupakan hal terpenting bagi atlet untuk menunjang prestasi yang maksimal karena komponen tersebut saling berkaitan dengan komponen yang lain.

Harsono (1988:101) menjelaskan bahwa “*Psychological training* adalah latihan guna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam suatu situasi stress yang kompleks”. Jadi aspek komponen mental sangat memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet, sebab ketika seorang atlet memiliki ketiga aspek tersebut tapi tidak didukung oleh mental yang baik, sangat tidak mungkin atlet tersebut bisa mencapai prestasi yang tinggi. Disinilah peranan mental yang harus selalu diberikan pada saat melakukan latihan. Latihan mental merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Dengan demikian latihan mental perlu mendapat perhatian yang sangat penting untuk kesiapan mental atlet itu sendiri, pengembangan dan pemeliharaan mental tidak dapat dilakukan secara terpisah agar keseimbangan latihan teknik dan mental sejalan dengan program latihan.

Latihan mental merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa terpisahkan. Aspek-aspek konsentrasi, keyakinan diri, pernafasan mengendalikan stress, meningkatkan motivasi, semuanya saling berhubungan terhadap

peningkatan latihan mental. Dalam olahraga futsal aspek mental bukan hanya sekedar pendukung tetapi sudah menjadi bagian dari olahraga tersebut. Terlebih jika terjadi babak adu penalti aspek komponen fisik, teknik, dan taktik tidak lagi menjadi faktor penentu terbesar dari tendangan penalti melainkan faktor mental pemain tersebut yang menentukan keberhasilan tendangan penalti.

Berdasarkan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) (2009: 130) tendangan penalti adalah tendangan yang diberikan saat tim yang sedang bertahan melakukan pelanggaran terhadap lawan dalam daerah penaltinya sendiri. Tidak ada syarat atas keseriusan atau keparahan pelanggaran, skor pertandingan, jumlah sisa waktu permainan, arah permainan, kemungkinan mencetak gol, atau faktor lain selain kejadian pelanggaran itu sendiri dilakukan dalam daerah penalti pemain bertahan. Tendangan penalti dalam olahraga futsal dilakukan jika dalam pertandingan 2x20 menit waktu bersih skor pertandingan masihimbang kemudian dilanjutkan babak tambahan 2x5 menit waktu bersih skor masih tidak berubah maka tendangan penalti harus dilakukan.

Hasil pengamatan dan fakta di lapangan pada siswa Ekstrakurikuler Mts Al-Khoiriyah 2 terlihat bahwa latihan mental tidak pernah diberikan secara khusus, selama ini program latihan yang diberikan lebih mengedepankan aspek teknik. dan fisik saja. Padahal jika ingin memiliki mental yang tangguh, pemain perlu melakukan latihan mental yang sistematis yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan.

Hasil pengamatan yang kedua di lapangan terdapat perbedaan hasil pada saat berlatih dan pada saat pertandingan jika tendangan penalti terjadi pemain yang melakukan tendangan penalti masih cenderung kurang konsentrasi dan kurang tenang dalam melakukan tendangan karena tertekan dengan rasa cemas jika tidak berhasil mencetak gol. Akibatnya konsentrasi atlet

dalam melakukan tendangan penalti akan terganggu dan gagal karena mengalami penurunan kondisi mental. Penurunan kondisi mental pada pemain futsal tersebut disebabkan karena banyak faktor, yaitu : pada saat berlatih tekanan yang dihadapi oleh pemain berasal dari pelatih dan rekan satu tim, pada saat bertanding tekanan yang dihadapi berasal dari lawan. penonton, dan rekan satu tim, pada saat tes kemampuan tendangan penalti tekanan yang dihadapi adalah kurangnya konsentrasi, percaya diri dan rekan yang menjadi penonton. Faktor-faktor tersebut yang mengakibatkan konsentrasi atlet dapat terganggu dalam melakukan tendangan penalti, sehingga tingkat keberhasilan dalam melakukan tendangan penalti kurang maksimal.

Perbedaan keberhasilan tendangan penalti pada saat latihan, dan pertandingan dalam melakukan tendangan penalti, mengindikasikan kondisi mental atlet yang belum stabil, sehingga dapat mengganggu konsentrasi atlet dalam melakukan tendangan penalti. Upaya peningkatan keyakinan diri dan mental atlet sangat perlu dilakukan. Agar dapat menunjang dalam meningkatkan keberhasilan tendangan penalti.

Berdasarkan masalah tersebut maka, yang perlu ditingkatkan adalah penerapan bentuk latihan mental saat latihan. Salah satu bentuk latihan mental adalah latihan *imagery*. Menurut Singgih D. Gunarsa, dkk (1996: 59) visualisasi/*imagery* adalah daya pikir untuk membayangkan, mengkhayalkan, atau menciptakan gambaran atau kejadian dalam pikiran.

Latihan *imagery* berkaitan dengan kepercayaan diri, pemusatan perhatian, serta kondisi waspada dan terkendali. Sehingga tidak heran apabila banyak olahragawan yang menggunakan latihan *imagery* untuk menciptakan kepercayaan diri serta menimbulkan perasaan siap dalam menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi selama pertandingan seperti melakukan tendangan penalti. Melihat permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Keberhasilan Tendangan Penalti Siswa

Ekstrakurikuler Futsal Mts Al-Khoiriyah 2 Melalui Latihan *Imagery*”.

B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Dalam penelitian ini hanya membahas permasalahan tentang “Upaya Meningkatkan Keberhasilan Tendangan Penalti Siswa Ekstrakurikuler Futsal MTS Al-Khoiriyah2 Melalui Latihan *imagery*”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah adakah peningkatan keberhasilan tendangan penalti siswa ekstrakurikuler futsal Mts Al-Khoiriyah 2 melalui latihan *imagery*?

D. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keberhasilan tendangan penalti siswa ekstrakurikuler futsal Mts Al-Khoiriyah 2 melalui latihan *imagery*.

E. Variabel Penelitian

1. Identifikasi variabel

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat

a. Variabel bebas (*variabel independen*)

Variabel *independen* ini juga sering disebut sebagai variabel stimulus. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain atau menjadi penyebab adanya variabel terikat (*dependen*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *imagery*.

b. Variabel Terikat (*Dependen*)

Variabel *dependen* juga sering disebut variabel *output*. Variabel *dependen* merupakan variabel yang menjadi akibat

yang disebabkan oleh variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikat adalah keberhasilan tendangan penalti futsal siswa ekstrakurikuler Mts Al Khoiriyah 2.

2. Definisi operasional variabel

Menurut Sugiyono (2018:39) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

a. Latihan *imagery*

Imagery atau visualisasi adalah membayangkan dengan sungguh-sungguh seperti kejadian yang sebenarnya, serta dapat memberi efek fisiologis dan psikologis yang nyata (M. Yunus. S.B. 2014 : 231).

b. Keberhasilan tendangan penalti

Tendangan penalti adalah tendangan yang diberikan saat tim yang sedang bertahan melakukan pelanggaran terhadap lawan dalam daerah penaltinya sendiri. (PSSI 2009 : 130). Tendangan penalti dinyatakan berhasil jika tendangan pemain dari titik penalti masuk ke gawang atau melewati garis gawang.

F. Manfaat Penelitian

dalam penelitian ini penulis mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan baik secara teoritis maupun praktis bagi siswa atau pemain dan pelatih.

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam program latihan untuk meningkatkan kondisi mental pemain atau atlet.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi siswa atau pemain : untuk meningkatkan mental saat melakukan tendangan penalti.
- b. Bagi pelatih : dapat dijadikan sebagai pedoman para pelatih untuk meningkatkan aspek mental saat melakukan tendangan penalti.

- c. Bagi peneliti : dapat mengetahui secara jelas seberapa besar pengaruh latihan *imagery* terhadap keberhasilan tendangan penalty.