

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Secara umum olahraga merupakan aktivitas fisik dan psikis seseorang yang dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Menurut wikipedia, olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh, tidak hanya secara jasmani tetapi secara rohani. Setiap orang yang bergerak adalah orang yang melakukan olahraga. Gerak yang dimaksud seperti berjalan, berlari, jongkok, melempar, melompat, menggenggam dan lain sebagainya.

Tujuan dari berolahraga adalah untuk menyehatkan tubuh dan menjaga kesehatan tubuh. Olahraga penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Menurut apta (2015) individu melakukan olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, memperlambat proses penuaan, dan mencegah dampak negatif dari hipokinesia (kurang gerak). Ada yang dengan berolahraga memperoleh kepuasan secara emosional, seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis dengan terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh.

Olahraga dapat dilakukan secara individu dan kelompok. Olahraga individu diantaranya lari, badminton, karate, renang, dsb. Sedangkan olahraga beregu diantaranya sepakbola, futsal, basket, voli, dan estafet. Dari hasil penelitian eime, young, harvey, charity, & payne (2013), bahwa olahraga beregu/kelompok dapat meningkatkan kesehatan fisik lebih baik daripada olahraga individu, karena olahraga beregu/kelompok memiliki sifat partisipasi sosial. Salah satu olahraga yang beregu/kelompok adalah futsal. Futsal merupakan permainan bola kaki yang dimainkan dua tim, setiap tim beranggotakan lima orang dan permainan ini bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Pada saat ini banyak orang yang menggemari olahraga terutama olahraga futsal hampir semua kalangan seperti anak-anak, anak remaja, dewasa, dan lain-lain. Futsal merupakan cabang olahraga yang sangat banyak di gemari semua kalangan maupun putra dan putri sama hal dengan sepakbola. Yang membedakan futsal dengan

sepak bola yaitu pemainnya saja. sepak bola ialah permainan ada 2 tim setiap permainan ada 11 orang, 1 kiper dan 10 pemain, di mainkan di lapangan berumput dengan ukuran panjang 100-120 meter, dan lebar 65-75 meter, dengan satu gawang yang berukuran lebar 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter, durasi permainan 2 x 45 menit. Futsal terdiri 5 pemain, 1 kiper dan 4 pemain. Dimana permainan dimainkan 2 tim yang berlawanan. Permainan ini bertujuan masukkan bola ke dalam gawang lawan. Ukuran lapangan futsal dan bolanya lebih kecil dari sepak bola. Olahraga futsal biasanya dimainkan dua tim, jumlah pemain ada 5, 1 kiper 4 pemain, durasi permainan futsal 2x20menit.

olahraga futsal di kenal pada tahun 1930 di uruguay, oleh juan carlos ceriani. Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965, paraguay menjuarai piala amerika selatan pertama. Enam perebutan piala amerika selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelaran juaranya brasil. Sejarah futsal indonesia dimulai pada tahun 2002 ketika indonesia di daulat afc (asian football confederation) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat asia di jakarta.

Futsal masuk ke indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itulah futsal mulai berkembang dengan maraknya sekolah-sekolah futsal di indonesia. Lalu pada tahun 2002 afc meminta indonesia untuk menggelar kejuaraan piala asia.

Di dalam olahraga futsal tidak hanya membutuhkan fisik yang bagus tetapi juga membutuhkan psikologi olahraga pada atlet. Jika performa atlet kurang baik pada saat bertanding itu banyak faktor yang mempengaruhi tidak hanya fisik psikologi atlet juga bisa, dan salah satunya yaitu kepercayaan diri atau juga bisa disebut efikasi diri, dan menurut jess feist & feist, (2010) efikasi diri adalah keyakinan diri seseorang akan kemampuan-kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap fungsi orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Menurut kutipan tersebut efikasi diri merupakan faktor yang penting bagi atlet futsal dalam menjalani kegiatan futsal, baik latihan teknik, fisik, sparing dan pertandingan. Dengan adanya keyakinan diri akan membuat atlet futsal yakin untuk melakukan kegiatan dalam futsal, sehingga menambah rasa percaya diri saat bermain. Menurut gunarsa (2008) faktor psikologis dapat mempengaruhi penampilan atlet ketika sedang bertanding, yaitu kepercayaan diri. Ketika

atlet tidak percaya dengan kemampuannya, maka keyakinan dalam dirinya akan menurun sehingga performa di lapangan tidak maksimal.

Di dalam pertandingan futsal untuk para atlet untuk membuat performa yang baik itu juga membutuhkan dukungan dari diri sendiri seperti kepercayaan diri. Menurut Hans (dalam Andi, 2015) mengatakan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan individual atau kepercayaan diri atas kemampuannya menggerakkan motivasi, sumber-sumber kognitif, dan rangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk berhasil dalam melaksanakan tugas tertentu. Seperti yang dialami atlet Rani Mulyasari, pada saat mengikuti futsal, awalnya sering dimarahi karena seorang perempuan ikut bermain futsal, tetapi dengan keyakinan diri.

Berdasarkan uraian di atas penelitian ini merupakan efikasi diri merupakan suatu keyakinan diri pada kemampuan dirinya sendiri. Dengan adanya banyak faktor efikasi diri akan membantu menimbulkan rasa tersebut.

## **B. Pertanyaan Permasalahan**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang, peneliti mengembangkan rumusan masalah pada penelitian yaitu Bagaimana Rasa Percaya Diri Atau Efikasi Diri, Pada Atlet Futsal Putri Spin One Sidoarjo?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk menganalisa terhadap efikasi diri atlet pada saat melakukan pertandingan futsal.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai upaya menambah wawasan dan ilmu pengetahuan secara praktis tentang psikologi olahraga khususnya mengenai dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri pada atlet futsal putri di Spind One Sidoarjo.
2. Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengetahui atau tentang peran dukungan sosial orang tua terkait dengan efikasi diri pada atlet futsal putri. Selain itu, diharapkan para atlet futsal dapat mengetahui manfaat dan pentingnya mengembangkan keyakinan diri.