

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang populer di kalangan masyarakat Indonesia selain bulutangkis. Tingginya antusiasme masyarakat terhadap sepakbola di Indonesia tidak sejalan dengan prestasi yang diraih oleh Tim Nasional sepakbola Indonesia di berbagai ajang bergengsi. Beberapa tahun terakhir, Tim Nasional sepakbola Indonesia mengalami degradasi prestasi, sehingga menjadi sorotan masyarakat. Pada laman resmi FIFA (*Federation of International Football Association*) peringkat sepakbola Indonesia pada 7 April 2021 berada di peringkat ke 173 dunia dari 209 negara. Posisi ini terpaut cukup jauh dari negara Asean lainnya yaitu Vietnam dan Thailand yang berada pada peringkat 92 dan 106 dunia.

Pada dasarnya sepakbola merupakan olahraga tim yang mengandalkan kerja sama serta kemampuan individu, sehingga terdapat banyak faktor yang kompleks di dalamnya, diantaranya faktor fisik, taktik, strategi dan mental. Sepakbola menuntut pemain untuk selalu tampil maksimal dalam setiap pertandingan di level kompetitif. Selain membutuhkan kinerja fisik dengan tingkat yang tinggi, sepakbola juga memperhatikan keterampilan psikologis. Perpaduan antara faktor fisik dan faktor psikologis menjadi alasan keberhasilan dan kegagalan pemain dalam berolahraga (Kubiak, 2013). Pengetahuan mengenai keterampilan psikologis untuk mendukung pembinaan pemain sepakbola sangat penting untuk dikuasai dan diimplementasikan oleh pelatih agar dapat membantu para pemain dalam mencapai prestasinya. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa prestasi tim sepak bola dapat diwujudkan melalui implementasi keterampilan psikologis yang dimiliki oleh seorang pelatih, karena dengan demikian pelatih akan mudah memahami situasi yang dihadapi oleh atletnya sehingga atlet diharapkan mampu mengatasi permasalahan psikologis yang dihadapi saat berlatih maupun bertanding serta mencapai dapat mencapai performa puncaknya.

Keterampilan psikologis merupakan aspek-aspek psikologi yang terdapat pada diri atlet serta salah satu prediktor guna mengenali atlet tersebut akan berhasil atau tidak dalam berolahraga (dalam Tenenbaum & Eklaud, 2013). Peran keterampilan psikologis terhadap penampilan atlet ini dapat dilihat dari seberapa besar ketangguhan mental atlet dalam mengatasi stres, mengendalikan fokus, dan bangkit dari sebuah kegagalan serta kesulitan yang sedang dihadapi. Agar

psikologis atlet tetap stabil pada saat latihan maupun saat akan melakukan pertandingan, maka dapat diberikan beberapa motivasi yang membangun dan pemberian makanan tepat untuk menjaga kondisi atlet tersebut tetap maksimal. Pemberian motivasi oleh pelatih memberikan kontribusi besar dalam pembentukan prestasi dan performa seorang atlet. Pemberian motivasi ini dilakukan untuk mendorong seorang atlet atau sebuah tim sepakbola agar rangsangan tindakan yang diberikan menjadi dasar atau alasan untuk berperilaku atau melakukan sesuatu. Berdasarkan fakta yang ada di lapangan, masih banyak pelatih yang minim akan pengetahuan mengenai keterampilan psikologis pemain, juga pengaplikasiannya dalam wujud latihan keterampilan mental (Freitas, 2013). Begitu pula para pelatih olahraga di Indonesia belum menyadari arti penting aspek mental tersebut dalam pembinaan olahraga prestasi. Menurut Dongoran (2017) masih sangat jarang bahkan dapat dikatakan tidak ada pelatih yang secara khusus mengaplikasikan latihan keterampilan mental pada pemainnya. Peran pelatih dalam memfasilitasi perkembangan pemain ialah untuk mendapatkan sebuah latihan yang berhubungan psikologis sangat penting untuk ketangguhan mental pemain.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa faktor utama dalam mencapai level performa terbaik seorang atlet terletak pada setiap individu masing-masing pemain. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Harsono (2015) bahwa terdapat 70% kinerja pemain dipengaruhi oleh faktor mental pemain dan 30% sisanya dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, dan taktik. Faktor psikologis yang dimaksud yakni berupa motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, penekanan tim, konsentrasi, dan kognisi memainkan peran penting dalam peningkatan kinerja pemain sepakbola. Menurut William dan Krane (dalam Islami, 2021) menyatakan bahwa keterampilan psikologis yang meliputi imagery, memusatkan perhatian dan mempertahankan konsentrasi, mengendalikan kecemasan, selftalk positif, dan penetapan tujuan untuk menuju puncak performa. Namun pada kenyataannya masih banyak pelatih dan klub yang belum memperhatikan faktor psikologis pemain dalam mengevaluasi sebuah pertandingan, sehingga pemain sedikit kesulitan untuk menampilkan performa terbaiknya. Kondisi demikian dapat mengakibatkan tidak stabilnya performa pemain tersebut sehingga mempengaruhi prestasi yang dicapai. Guna meminimalisir hal tersebut sebaiknya dilakukan pemberian motivasi ataupun konsumsi makanan yang membantu atlet menjadi lebih tenang dalam menghadapi tekanan berupa kecemasan saat bertanding dan menjaga konsentrasi sepanjang pertandingan

berlangsung. Pemberian konsumsi makanan berupa cokelat kepada setiap atlet sepakbola sebelum bertanding diharapkan dapat memberikan ketenangan. Mukhlidah (2011) mengungkapkan bahwa cokelat memiliki kandungan alkaloid, yakni semacam theobromin dan feniletilamin yang secara psikologis memberikan dampak pada badan. Cokelat juga memiliki asam amino triptofan yang berkaitan dengan kandungan serotonin pada otak. Triptofan merupakan prekursor neurotransmitter serotonin yang mempengaruhi mood dan suasana hati.

Berdasarkan kesenjangan atau permasalahan yang dijabarkan pada latar belakang diatas, peneliti bermaksud untuk mengetahui lebih jauh tentang seberapa besar pengaruh cokelat terhadap psikologi atlet saat bertanding. peneliti juga telah mengamati dari beberapa kajian literatur dan fakta yang ada dilapangan bahwa masih jarang peneliti yang melakukan penelitian terkait dengan konsumsi cokelat dan pemberian motivasi oleh pelatih terhadap psikologis atlet sepakbola. maka dari itu, peneliti tertarik melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Cokelat dan Motivasi Pelatih Terhadap Kecemasan Atlet Sepakbola Pada *Friendly Game* SSB Putra Dakota U13”.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Ruang lingkup merupakan batasan penelitian objek yang diteliti. Ruang lingkup ini meliputi variabel, sub variabel, populasi serta lingkup yang digunakan penelitian. Variabel dalam penelitian ini yaitu konsumsi cokelat, motivasi pelatih terhadap kecemasan atlet sepak bola pada *Friendly game* di sekolah sepak bola Putra Dakota U13. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola yang ada di Kecamatan Tanggulangin, sedangkan subjek penelitian adalah peserta Sekolah Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola Putra Dakota U13.

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini lebih difokuskan pada kecemasan atlet sepak bola U13. Adanya kecemasan pada diri atlet setiap akan bertanding serta kurangnya pemahaman pelatih mengenai psikologis atlet merupakan salah satu penyebab dari rendahnya prestasi atlet sepak bola. Guna mengatasi permasalahan tersebut maka setiap pelatih diharapkan mampu memahami psikologi atlet dengan baik, memberika motivasi yang membangun, serta pemberian makanan yang sesuai agar dapat menenangkan kondisi setiap pemain saat akan bertanding.

C. Rumusan Masalah

Atas dasar problem yang telah diutarakan pada latar belakang masalah, berikut adalah rumusan masalah yang diangkat:

1. Apakah terdapat pengaruh signifikan yang diberikan cokelat terhadap kecemasan atlet sepakbola saat akan bertanding?
2. Apakah pemberian motivasi oleh pelatih dapat mengurangi gangguan kecemasan atlet sepakbola saat bertanding?
3. Apakah terdapat keunggulan antara variabel cokelat dan motivasi pelatih dalam menangani kecemasan atlet sepak bola saat akan bertanding?

D. Asumsi Penelitian

Asumsi peneliti merupakan anggapan dasar peneliti mengenai suatu hal yang akan dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melakukan penelitian. Adapun asumsi yang mendasari penelitian ini adalah peneliti menganggap bahwasanya terdapat pengaruh yang diberikan oleh cokelat dan motivasi pelatih terhadap kecemasan atlet sepak bola pada friendly game SSB Putra Dakota U13.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka akan diperoleh tujuan penelitian sebagai yaitu:

1. Mendeskripsikan pengaruh signifikan yang diberikan cokelat terhadap kecemasan atlet sepak bola saat akan bertanding.
2. Mendiskripsikan pengaruh motivasi pelatih terhadap kecemasan atlet sepak bola sebelum bertanding.
3. Mendeskripsikan keunggulan antara variabel cokelat dan motivasi pelatih dalam menangani kecemasan atlet sepak bola saat akan bertanding.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi beberapa pihak yaitu:

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas dan mengembangkan pengetahuan terkait dengan konsumsi cokelat terhadap kecemasan pemain sepak bola.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti yang menggunakan tema sejenis.
2. Secara Praktis
 - b. Bagi pelatih sepak bola
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi pemikiran dalam upaya perbaikan prestasi atlet sepak bola untuk mengembangkan keterampilan psikologis atlet sepakbola yang ditinjau dari kelompok usia.
 - c. Bagi peneliti lain
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan sumber referensi bagi peneliti sebagai wawasan untuk dikembangkan pada penelitian selanjutnya agar lebih baik lagi mengenai kecemasan atlet sepak bola saat bertanding di SSB PUTRA DAKOTA KU 13. Selain itu, penelitian ini diharapkan juga bermanfaat sebagai bahan referensi dalam mengembangkan kegiatan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam dan detail berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan topik dan tema yang sejenis.

G. Batasan Istilah

1. Cokelat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai bubuk tepung dari biji cokelat. Cokelat berasal dari proses bahan biji buah tanaman yang berasal dari pohon cokelat dengan nama latin "*teobramacacoo*".
2. Motivasi adalah kekuatan baik dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Motivasi juga merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu.

3. Sepak bola merupakan suatu cabang olahraga dinamis yang dimainkan oleh dua regu yang mana masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Di Indonesia olahraga sepakbola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub dan sekolah sepak bola (SSB) diberbagai daerah ditanah air, tidak hanya dikota tetapi sudah menjalar hingga ke desa-desa. Sehingga sekarang permainan sepakbola boleh dikatakan sebagai olahraga rakyat.
4. Pelatih adalah seseorang yang bertugas untuk mempersiapkan fisik dan mental olahragawan maupun kelompok olahragawan. Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu atlet atau team dalam mencapai prestasi yang tinggi.
5. psikologi atlet merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari tentang perilaku atlet yang memberikan pengaruh pada kinerja fisik dalam berolahraga.