

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga atau disebut sebagai “*psychosomatic unity*” artinya bagian yang satu dengan yang lainnya saling pengaruh mempengaruhi. Komarudin (2013:1). Di dalam dunia olahraga tujuan utamanya adalah prestasi, untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, tapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik.

Arti mental menurut kamus bahasa Indonesia dalam website <https://kbbi.web.id/mental> yaitu “bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga”. Sedangkan untuk mengetahui pengertian mental, dalam kamus psikologi dikemukakan oleh Kartono & Gulo dalam Komarudin (2013:2) dijelaskan bahwa mental “Menyinggung masalah pikiran, akal atau ingatan, penyesuaian organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi simbol yang disadari oleh individu. Dari dua pengertian tersebut mental menyinggung masalah batin dan watak manusia yang terdiri atas pikiran, akal atau ingatan, penyesuaian individu terhadap lingkungan, dan bukan bersifat fisik atau tenaga”.

Latihan Menurut Bempa dalam Awan Hariono (2006: 1) “latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga”. Sedangkan Harsono dalam komarudin (2013:2) mengatakan bahwa : “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan serta intensitas latihannya”. Dari dua penjelasan diatas, latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan perbaikan organisme dan untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga.

Latihan yang baik adalah latihan yang mempunyai perencanaan yang bagus, salah satu perencanaanya adalah metode. Metode menurut Rosdy Ruslan (2003:24) bahwa: ”Metode adalah aktivitas

ilmiah yang masih berkenaan pada suatu cara kerja yang tersusun (sistematis) di tujukan agar dapat memahami suatu subjek atau objek pada sebuah penelitian, sebagai salah satu cara untuk menemukan jawaban yang bisa dipertanggungjawabkan ilmiah serta keabsahannya”. Dalam Kamus Bahasa Indonesia pada website <https://kbbi.web.id/metode> di jelaskan “metode adalah suatu cara kerja yang tersistem digunakan untuk mempermudah dalam melakukan berbagai pelaksanaan suatu kegiatan dalam mencapai tujuan yang telah di tentukan”.

Dalam penelitian kali ini, peneliti membuat metode latihan yang berbeda dalam melatih keterampilan mental. Peneliti menyimpulkan bahwa seorang pemain jika tidak mempunyai keterampilan mental dengan baik, diibaratkan seperti botol yang tidak terisikan air mineral/ air minum (kosong), dan tidak akan bisa menghilangkan rasa dahaga jika meminum dengan botol tersebut. Maksud dari penjelasan kalimat ini adalah jika ada seorang pemain yang tidak mempunyai keterampilan mental yang baik, pemain tersebut diibaratkan seperti botol yang kosong. Tidak bisa memberikan manfaat untuk orang lain atau rekan timnya sehingga pemain tersebut tidak berharga sama sekali di dalam tim itu.

Berbeda dengan pemain yang mempunyai keterampilan mental dengan baik, diibaratkan seperti botol yang terisi dengan air mineral sehingga jika minum dengan botol tersebut akan menghilangkan rasa haus dan botol tersebut mempunyai harga jual yang cukup tinggi.

Permasalahan yang timbul bahwa pemain futsal SMP YP 17 Surabaya kurang memiliki pengetahuan tentang latihan keterampilan mental. Rata-rata pemain futsal SMP YP 17 Surabaya tidak bisa mengatur mentalnya ketika mengalami tekanan atau ketinggalan skor pada saat pertandingan berlangsung.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, peneliti ingin memperoleh data secara empiris tentang *Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kualitas Mental Pemain Futsal*. Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada perkembangan pemain futsal SMP YP 17 Surabaya yang akan dijadikan sampel. Peneliti menganggap bahwa pemain futsal SMP YP 17 Surabaya belum sepenuhnya menguasai keterampilan mental. Minimnya latihan dan kurangnya pengetahuan tentang latihan keterampilan mental menjadi faktor utama yang menyebabkan tidak bisa berkembangnya keterampilan mental.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk menjelaskan arah penelitian, akan dijelaskan Pengaruh Latihan Mental dengan Metode Dzikir Terhadap Kualitas Mental Pemain Futsal Siswa SMP YP 17 Surabaya. Ruang lingkup dan pembatasan masalah sebagai berikut:

1. Latihan Keterampilan Mental

Menurut Komarudin (2013) menjelaskan: “Latihan keterampilan mental adalah suatu program pelatihan yang disusun dan dirancang secara sistematis agar atlet dapat menguasai dan mempraktikkan keterampilan-keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan performa dalam olahraga. Latihan keterampilan mental harus dilakukan secara sistematis, kontinu, dan berkesinambungan, sehingga waktu yang diperlukan atlet untuk menguasai suatu keterampilan tersebut akan semakin pendek, artinya atlet dapat menguasai keterampilan mental dalam waktu yang relatif singkat.”

2. Metode Latihan Dzikir

Menurut Syekh Alya' Ali Ubaid (2007:2) “Dzikir adalah apa yang terucap di dalam lisan dan terbersit di dalam hati berupa ungkapan pujian akan Kesucian dan Keagungan Allah SWT, sanjungan kepada-Nya, serta membesarkan sifat yang dimiliki-Nya berupa sifat-sifat kesempurnaan serta sifat-sifat keagungan dan keindahan”.

C. Rumusan Masalah

Masalah penelitian merupakan bagian yang sangat penting dalam suatu penelitian, untuk itu masalah yang akan dicari pemecahan hendaknya dirumuskan dalam bentuk kalimat pertanyaan yang tegas, dan lebih jelas untuk menambah ketajaman perumusannya (Subandowo, 2006).

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Adakah Pengaruh Latihan Mental dengan Metode Dzikir Terhadap Kualitas Mental Pemain Futsal Siswa SMP YP 17 Surabaya?”.

D. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum.

Untuk memperoleh data secara empiris mengenai Pengaruh Latihan Mental dengan Metode Dzikir Terhadap Kualitas Mental Pemain Futsal Siswa SMP YP 17 Surabaya.

b. Tujuan Khusus.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pola latihan mental dengan metode dzikir terhadap kualitas mental setiap pemain futsal.

E. Manfaat penelitian

a. Bagi Peneliti.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi yang obyektif tentang Pengaruh pola latihan mental dengan metode dzikir terhadap mental pemain futsal.

b. Bagi Pembina Olahraga.

Penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi para pembina dan pelatih mengenai olahraga khususnya futsal sehingga dengan masukan ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi pemain futsal.

c. Bagi Siswa.

Siswa akan merasakan ketenangan dalam hidup, menjadi orang sabar, dan dapat mengontrol emosi dalam lapangan maupun dalam kehidupan sehari-hari