

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti (10 pemain dan 1 penjaga gawang) dan beberapa pemain cadangan. Secara umum, hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan di dalam area gawangnya, sedangkan pemain lain diperbolehkan menggunakan seluruh bagian anggota tubuhnya kecuali tangan. Sepakbola dimainkan dalam lapangan terbuka berbentuk persegi panjang di atas rumput atau rumput sintetis. Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan. Tim yang paling banyak mencetak gol paling banyak adalah pemenangnya, jika sampai akhir pertandingan skor masihimbang, maka dilakukan perpanjangan waktu atau adu penalti. Dari pertandingan resmi, tim pemenang mendapatkan poin 3 (tiga), sedangkan tim yang kalah tidak mendapat poin atau 0 (nol), dan tim yang bermainimbang masing-masing mendapat 1 (satu) poin. Dalam pertandingan sepakbola, sebuah tim bisa memenangkan pertandingan secara otomatis dengan skor 3-0 apabila tim lawan sengaja mengundurkan diri dari pertandingan (*Walk Out*). Sejarah sepakbola dimulai pada tahun 206 SM, pada masa pemerintahan Dinasti *Tsin* dan *Han*, masyarakat China telah memainkan bola yang disebut *tsu chu*. *Tsu* sendiri artinya “menerjang bola dengan kaki”, sedangkan *chu* berarti “bola dari kulit dan ada isinya”. Permainan pada saat itu menggunakan bola yang terbuat dari kulit binatang, dengan aturan menendang dan menggiring dan memasukkannya ke sebuah jaring yang dibentangkan diantara dua tiang. Disisi lain sepakbola dikenalkan oleh bangsa Romawi Kuno dengan nama *episkyros*. Selanjutnya permainan sepakbola kuno ini berkembang menjadi permainan sepakbola modern. Sejarah sepakbola modern ditandai dengan diresmikannya sebuah organisasi perkumpulan sepakbola yang berpusat di *Football Association Freemanson's Tavern, London, Inggris*. Pertemuan tersebut menetapkan beberapa peraturan permainan sepakbola yang diikuti oleh asosiasi sepakbola dari Wales, Skotlandia, dan Irlandia.

Selanjutnya beberapa asosiasi sepakbola dari negara tersebut mendirikan *Internasional Football Association Board (IFAB)* sebagai sebuah asosiasi yang lebih besar untuk perkumpulan asosiasi sepakbola dunia. Sepakbola semakin berkembang dan dikenal masyarakat luas sejak didirikannya *Federation International de Football Association (FIFA)* di Paris, Perancis pada tanggal 21 Mei 1904. Semenjak inilah kompetisi sepakbola didunia digelar dan semakin diminati masyarakat. Karena perkembangan yang sangat pesat itulah akhirnya sepakbola sampai ke wilayah Nusantara pada saat itu. Penjajahan bangsa Indonesia memberikan banyak pengaruh kepada bangsa Indonesia. Salah satu pengaruh yang dibawa saat itu adalah masuknya sepakbola sehingga masyarakat Indonesia mengenal sepakbola. Kemajuan sepakbola di Indonesia saat itu menyebabkan dibentuknya badan naungan sepakbola di Indonesia yang dinamai sebagai Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) pada 19 April 1930 di Yogyakarta. Tokoh dibalik terbentuknya PSSI yaitu Soeratin Sosrosoegondo. Sepakbola di Indonesia kini semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan adanya event-event pertandingan khususnya di cabang olahraga sepakbola. Banyaknya event-event kejuaraan sepakbola ini dapat memunculkan bibit-bibit unggul yang diharapkan dapat mewakili tingkat Kab/Kota, Provinsi dan Indonesia diajang kejuaraan regional maupun internasional. Tujuan diadakannya pertandingan sepakbola baik resmi maupun tidak resmi selain meningkatkan motivasi untuk berprestasi, dapat memperkenalkan cabang olahraga sepakbola pada khalayak umum. Walau demikian, cabang olahraga sepakbola yang sudah banyak peminatnya dan pesaing-pesaing untuk menuju menjadi atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan pada saat menghadapi suatu pertandingan.

Kemunculan wabah virus corona di kota Wuhan pada akhir 2019 membuat sejumlah wilayah Tiongkok ditutup, sementara belahan dunia lainnya waspada. Dampak virus corona kian menyebar dibanyak faktor, tak hanya sektor Pendidikan, Ekonomi, tak terkecuali di sektor Olahraga. Di masa pandemi seperti sekarang aktivitas olahraga dibatasi mulai dari jadwal yang ditunda dan sebagainya, sehingga dapat mempengaruhi atlet mulai dari perfoma saat

bertanding maupun mental dari atlet tersebut. Berhentinya kompetisi membuat klub tidak mendapatkan pemasukan dari hak siar atau *broadcasting royalty* dan akan berdampak pada finansial di klub tersebut. Saat ini pandemi virus corona masih melanda dunia, dan pemerintah saat ini juga sudah menemukan solusi agar kompetisi sepakbola bisa tetap berjalan, yaitu dengan “new normal”. Liga tetap berjalan tetapi dengan mengikuti protokol kesehatan yang ketat, seperti melakukan swab sebelum mengikuti pertandingan, dan pertandingan tanpa dihadiri oleh penonton. Beberapa liga sepakbola didunia sudah banyak yang kembali bergulir setelah beberapa waktu terpaksa diliburkan akibat pandemi virus corona Covid-19 yang semakin meluas.

Mundurinya jadwal kompetisi sepakbola di dunia maupun di Indonesia akan berdampak pada kondisi atlet sepakbola, salah satunya atlet merasa cemas ketika bertanding dalam menghadapi suatu turnamen yang diikutinya., apalagi diawal tahun 2021 kompetisi akan kembali berjalan seperti dulu. Kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seorang pada tingkat yang dialami pada seseorang pada tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatic (*somatic anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan ditandai ukuran tingkat aktivasi fisik yang dirasakan. Setiap atlet dalam menghadapi suatu pertandingan pasti mengalami rasa cemas hanya kadar yang dialami masing-masing atlet berbeda apalagi dimasa pandemi seperti sekarang. Perbedaan rasa cemas dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam menangani situasi dan juga dikarenakan perbedaan kepekaan toleransi atlet terhadap suatu yang mungkin timbul menyebabkan kecemasan. Atlet diharapkan bisa memilih aspek mental sejak dini agar dapat mengatasi kendala-kendala rasa cemas pada menjelang pertandingan apalagi dimasa pandemi seperti sekarang.

Didalam penelitian ini diharapkan para atlet mampu dalam mengatasi gejala yang ada. Gejala tersebut meliputi gejala pada kecemasan yang atlet alami. Selain itu para pelatih juga harus mampu dan memberikan berbagai informasi tentang bagaimana cara atlet dalam mengatasi atau mengurangi rasa kecemasan tersebut. Untuk itu

perlu adanya suatu penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan atlet sepakbola Club PSAD di Sidoarjo setelah masa pandemi dalam menghadapi turnamen.

## **B. Batasan Masalah**

Batasan latar belakang dan identifikasi masalah terdapat berbagai masalah yang mendukung terhadap pencapaian prestasi pada cabang olahraga sepakbola, namun peneliti membatasi permasalahan pada aspek “Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola Club PSAD di Sidoarjo Setelah Masa Pandemi Dalam Menghadapi Turnamen”.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah diatas, penulis akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang akan penulis lakukan. Adapun perumusan yang penulis ajukan adalah “Seberapa besar tingkat kecemasan atlet sepakbola Club PSAD di Sidoarjo setelah masa pandemi dalam menghadapi turnamen”.

## **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas penelitian ini bertujuan “Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sepakbola Club PSAD di Sidoarjo setelah masa pandemi dalam menghadapi turnamen”.

## **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait:

1. Bagi Pelatih:
  - a. Sebagai bahan masukan untuk membuat rencana program latihan
  - b. Sebagai bahan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga khususnya tingkat kecemasan.
2. Bagi atlet :

Diharapkan dapat mengurangi kendala-kendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan.

## **F. Definisi Istilah**

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seorang pada tingkat yang dialami pada seseorang pada tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu kecemasan

kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatic (*somatic anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan ditandai ukuran tingkat aktivasi fisik yang dirasakan. Kecemasan dapat dilihat dengan cara melihat gejala-gejala yang muncul. Pengetahuan dalam memahami kecemasan ini sangat diperlukan untuk menerapkan metode yang tepat dalam menghadapi kecemasan akan karena apabila salah dalam menghadapi kecemasan akan berpengaruh pada penampilan seorang atlet