

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua Tim, tiap-tiap Tim terdiri dari sebelas orang pemain. Tujuan dari permainan sepak bola yaitu untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang kita agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Menurut Danurwindo dan Indra Sjafri (2017:2), “Sepak bola adalah olahraga permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim. Umumnya, masing-masing tim terdiri dari sebelas orang pemain yang terdiri dari seorang penjaga gawang, 2-4 orang pemain bertahan, 2-4 orang pemain tengah, dan 1-3 orang pemain penyerang”.

Dalam upaya mencapai suatu prestasi yang baik pemain sepak bola selain dukungan fisik, teknik, dan taktik hal yang paling penting adalah mental karena mental adalah segalanya. Pertandingan adalah momen bagi atlet untuk memaksimalkan apa yang mereka lakukan saat latihan. Mental berpengaruh besar dalam suatu pertandingan. Mental pemain sepak bola sebagian besar dipengaruhi oleh emosi mereka. Banyak pemain yang bisa mengolah emosi tersebut menjadi emosi yang positif dan tidak sedikit juga pemain yang mengolah emosi mereka menjadi emosi yang negatif.

Sebelum suatu pertandingan sepak bola dimulai, pemain sudah merasakan tekanan dan atmosfer pertandingan tersebut. Seorang pemain yang mempunyai mental baik, dia akan mengolah emosi tersebut menjadi emosi yang positif, dan

itu akan membuatnya lebih percaya diri dan termotivasi dalam pertandingan tersebut. Sedangkan seorang pemain yang tidak bisa mengolah emosi tersebut

menjadi emosi positif dia akan merasa gugup dan tidak percaya diri, karena dia berada dibawah tekanan pertandingan dan itu merugikan bagi pemain tersebut khususnya dalam hal kecemasan.

Kecemasan adalah faktor yang dapat memicu psikologi atlet. Gejala-gejala rasa cemas dan stress dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilang konsentrasi, dan rasa percaya diri yang menurun suatu pertandingan. Inilah salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para pemain yaitu kurangnya pembinaan mental bagi pemain itu sendiri.

Kecemasan menurut Husdarta (2010 :80) “kecemasan (anxiety) adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress”. Atlet yang mengalami kecemasan biasanya cenderung sulit berkonsentrasi dan kemampuan fisik menurun, sehingga dapat mempengaruhi penampilan saat pertandingan dan prestasi.

Kecemasan pada sebelum, saat, dan mendekati akhir pertandingan umumnya selalu berubah-ubah. Menurut harsono (1998 :269)

Anxiety dan pertandingan. Tingkat anxiety umumnya berubah-ubah sebelum, selama, dan mendekati akhir pertandingan.

1. biasanya sebelum pertandingan, anxiety naik di sebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas atau pertandingan yang akan datang.
2. Selama pertandingan berlangsung, tingkat anxiety biasanya menurun. Hal ini disebabkan karna atlet sudah mulai mengadaptasikan dirinya dengan situasi pertandingan sehingga keadaan sudah dapat dikuasainya.
3. Mendekati akhir pertandingan, tingkat anxiety biasanya mulai naik kembali, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit saja.

SSB Jatiwaluya merupakan salah satu SSB yang berada di wilayah kabupaten Cirebon. SSB Jatiwaluya menjadi pusat pembinaan sepak bola usia

muda dan berharap kedepannya menjadi sekolah sepakbola terbaik di wilayah kabupaten Cirebon dan Jawa barat. beberapa turnamen atau event pernah di ikuti oleh SSB Jatiwaluya. Setiap pertandingan sebelum di mulai masalah yang sering di jumpai para pemain SSB Jatiwaluya, pemain merasa takut kalau gagal dalam bertanding. Pada saat pertandingan awal dimulai dan berlangsungnya pertandingan pemain akan merasa grogi dan takut karna tensi suatu pertandingan tersebut, mengakibatkan pemain tersebut tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Pada mendekati akhir pertandingan ketika skor imbang pemain sangat krusial takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

Dari paparan masalah di atas jelas bahwa mental berpengaruh besar dalam suatu pertandingan. Untuk mengatasi masalah tersebut penulis mengujicobakan dengan penerapan relaksasi pada pemain. Relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat kita lakukan atau dapat kita gunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Relaksasi adalah cara untuk melupakan sejenak kecemasan-kecemasan kita atau mengistirahatkan pikiran kita dengan cara menyalurkan kelebihan energy atau ketegangan(psikis) kita melalui suatu kegiatan yang menyenangkan. Relaksasi menurut Davies yang di kutip oleh komarudin (2017: 100-101) “Relaksasi adalah keadaan yang terkendali dan relatif stabil dimana level gairahnya lebih dari keadaan normal ketika sadar. Menurut pendapat tersebut seorang dikatakan relax apabila ketergugahannya selalu terkendali dan relatif stabil atau lebih rendah dari keadaan normal”. Relaksasi yang dimaksudkan penulis adalah senam yoga.

Senam yoga menurut Djwa, Mas (2018 :39) “senam pernafasan tradisi yoga, berintikan metoda fisik dan pembangkitan tenaga dalam/prana melalui senam pernafasan dan meditasi pasif”. Selanjutnya manfaat dari senam yoga menurut Djwa, Mas (2018 :62)

Manfaat yang dapat anda capai dengan teknik pernafasan ini:

1. Terjadi penurunan gelombang pikiran atau kesadaran yang memberikan rasa tenang dan nikmat, menurunnya suhu tubuh, ketegangan dan emosi yang berlebihan serta hilangnya rasa lelah.
2. Manfaat kondisi ini untuk berkomunikasi dengan tuhan yang maha esa bila anda menghendaki manfaat spiritual.

Saat ini banyak jenis-jenis senam yoga dan manfaatnya untuk kesehatan tubuh. Menurut <https://gurupenjaskes.com/jenis-jenis-yoga-dan-penjelasan> menjelaskan “Semakin banyak masyarakat menyadari pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan berolahraga, dan yoga merupakan salah satu jenis olahraga yang baik untuk dilakukan siapa saja”. Jenis-jenis senam yoga untuk menjaga kesehatan tubuh dan berguna bagi beberapa cabang olahraga termasuk sepak bola, Menurut <https://gurupenjaskes.com/jenis-jenis-yoga-dan-penjelasan> yaitu :“ *Yoga Prenatal, Yoga Power, Yoga Restoratif, Yoga Vinyasa, Yoga Yin, Yoga Anusara, Yoga Kripalu, Yoga Kundalini, Yoga Hatha, Yoga Bikram, Yoga Ashtanga*”

Adapun pengembangan dari berbagai bentuk senam yoga diatas untuk penurunan kecemasan dalam permainan sepak bola penulis mencoba menerapkan Yoga Hatha dalam penurunan kecemasan pada para pemain SSB Jatiwaluya kabupaten Cirebon.

Yoga Hatha menurut <https://gurupenjaskes.com/jenis-jenis-yoga-dan-penjelasan>, adalah Bagi anda yang benar-benar masih pemula dan memiliki tubuh yang masih kaku karena tidak terbiasa berolahraga, jenis yoga hatha adalah

yoga yang tepat untuk anda. Jenis yoga ini memberikan banyak latihan pengenalan postur yoga yang pastinya masih sulit untuk anda yang baru memulai yoga. Banyak postur dan gerakan yoga yang dilatih seara mendasar pada jenis yoga hatha ini. Oleh sebab itu, bagi anda yang baru pertama kali melakukan yoga sangat disarankan untuk memulainya dengan olahraga yoga hatha. Selama melakukan yoga hatha ini pun dapat mengetahui sejauh mana kemampuan gerakan yoga anda. Setelah mengetahui kemampuan gerakan yoga anda, kemudian anda dapat mulai melatihnya mulai dari dasar hingga anda menjadi lebih mahir. Jadi bagi anda yang ingin memiliki pengenalan yang maksimal mengenai yoga dan melatihnya mulai dari dasar, maka lakukanlah yoga hatha.

Dari paparan di atas jelas bahwa senam yoga dapat menurunkan kecemasan dan memberikan rasa tenang dan nikmat, menurunkan suhu tubuh, ketegangan dan emosi yang berlebihan serta hilangnya rasa lelah. Diharapkan melalui senam yoga pemain SSB Jatiwaluya Kabupaten Cirebon dapat menurunkan kecemasan serta mempunyai mental yang baik, yang membuat para pemain lebih percaya diri dan termotivasi dalam suatu pertandingan.

Dari paparan di atas penulis laporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul : “Pengaruh Rileksasi Melalui Senam Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Pemain Sepak Bola Jatiwaluya Cirebon”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan diatas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat Pengaruh Rileksasi Melalui Senam Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Pemain Sepak Bola Jatiwaluya Cirebon?”

C. Definisi Oprasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sebagai berikut: “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Maksud dari kata pengaruh yaitu *rileksasi* pemain yang diberikan kepada sample melalui senam yoga terhadap penurunan kecemasan pada pemain sepak bola Jatiwaluya Cirebon.
2. Relaksasi menurut Davies yang dikutip oleh komarudin (2017: 100-101) “Relaksasi adalah keadaan yang terkendali dan relatif stabil dimana level gairahnya lebih dari keadaan normal ketika sadar. Menurut pendapat tersebut seorang dikatakan relax apabila ketergugahannya selalu terkendali dan relatif stabil atau lebih rendah dari keadaan normal”. Yang dimaksud relaksasi dalam penelitian ini diartikan sebagai relaksasi pemain melalui senam yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pemain sepak bola Jatiwaluya Cirebon.
3. Senam yoga Latihan yoga memiliki manfaat yang baik bagi tubuh. Yoga memiliki efek fisiologis pada kekuatan otot, peningkatan beberapa asanas (posisi tubuh) yang dipercaya dapat mempengaruhi sistem saraf otonom dan kelenjar endokrin yang mengatur fungsi internal termasuk detak jantung dan produksi hormon. Menurut Djwa, Mas (2018 :39) “senam yoga merupakan

olah fisik dan nafas ditekankan pada upaya meningkatkan kekuatan dan kuantitas energy tubuh, kapasitas aerobic dan anaerobic untuk meningkatkan kemampuan pemanfaatan oksigen yang efisien. Sedangkan unsur meditasi lebih ditekankan pada pemusatan perhatian/konsentrasi pada pengendalian pikiran untuk mencapai kondisi rilex dan penarikan energy alam semesta (eksternal) ke medan energy perut atau tantien (dan tian), yang penting bagi kesehatan tubuh yang lebih baik”. Yang dimaksud senam yoga disini ialah salah satu komponen relaksasi yang diberikan kepada pemain sepak bola Jatiwaluya Cirebon untuk mengurangi tingkat kecemasan.

4. Mental menurut Kartono dan Gulo yang di kutip oleh Komarudin (2017 : 2-3) “dijelaskan bahwa mental menyinggung masalah pikiran, akal atau ingatan, penyesuaian organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi symbol yang didasari oleh individu”. Yang dimaksud mental dalam penelitian ini adalah Mental pemain sepak bola yang dipengaruhi oleh penurunan kecemasan pada awal, saat dan akhir pertandingan pemain sepak bola Jatiwaluya Cirebon.
5. Kecemasan menurut Hawari yang di kutip oleh Mylsidayu,Apta (2015 :42) “Kecemasan adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting off personality*), perilaku dapat terganggu, tetapi dalam batas-batas normal”. Yang dimaksud kecemasan itu sendiri ialah suatu gangguan mental yang sering di alami para pemain sepak bola Jatiwaluya Cirebon.

D. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan yang bermakna tentu saja memiliki tujuan yang ingin dicapai, baik secara umum maupun secara khusus. Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh fakta tentang Pengaruh rileksasi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pemain sepak bola.

Secara khusus penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah yang telah di kemukakan bertujuan: “Untuk Mengetahui Pengaruh *Rileksasi* Melalui Senam Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pemain Sepak Bola Jatiwaluya Cirebon”.

E. Kegunaan dan Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis

Secara teoritis hasil penelitian ini mendukung teori yang sudah ada khususnya teori psikologi olahraga, serta dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan.

Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi para guru pendidikan jasmani dan pelatih club untuk dapat mengembangkan bentuk-bentuk relaksasi dalam mengembangkan penurunan kecemasan pemain sepakbola disekolahnya atau di klubnya.