

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga bukan hanya dilakukan oleh kalangan tertentu saja, namun kegiatan olahraga telah menembus ke berbagai tingkatan usia maupun berbagai tingkatan kehidupan sosial dalam masyarakat di berbagai negara. Olahraga untuk juga mempunyai tujuan yang sangat penting bagi terciptanya kesehatan, meningkatkan kebugaran fisik, sebagai alat rekreasi, dan untuk tujuan peningkatan prestasi olahraga. Keolahragaan mempunyai berbagai macam jenis sesuai dengan minat dan keinginannya. Jenis olahraga yang bisa dilakukan secara individu maupun kelompok seperti lari, sepakbola, berenang, bolabasket dan juga masih banyak olahraga lainnya. Banyak cabang olahraga yang dipertandingkan pada *event* olahraga baik tingkat nasional maupun internasional, beberapa cabang olahraga yang dipertandingkan pada (eksibisi) Pekan Olahraga Nasional (PON) seperti Arum Jeram, Barongsai, Bola Tangan, Rugby, Muaythai, Basket 3x3, Gateball, Yongmoodo, Korfball, Soft Tennis, dan Petanque, dengan tujuan mensosialisasikan cabang olahraga tersebut ke daerah-daerah. Pekan Olahraga Nasional (PON) 2016 yang diselenggarakan di Bandung merupakan awal dari dipertandingkannya permainan olahraga petanque yang merupakan cabang olahraga baru yang mulai berkembang pesat di berbagai daerah di Indonesia. Menurut *Confederation Mondiale Sport Boules* (dalam Agustina, Ayuk Tyas dan Anung Priambodo. 2017). “Petanque adalah bentuk permainan boules yang tujuannya melempar bola besi (*boules*) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut jack dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil, ada juga kompetisi khusus untuk *Shooting*”. Berbagai macam olahraga baik itu olahraga rekreasi ataupun olahraga prestasi sudah banyak berkembang di Indonesia, petanque salah satunya merupakan olahraga yang kini mulai berkembang di kalangan Universitas dan *club* yang berada di daerah tertentu.

Olahraga Petanque merupakan suatu bentuk permainan bola yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut dengan *jack*/boka dan kaki harus berada didalam lingkaran kecil yang disebut *circle*. Olahraga ini dapat dimainkan di tanah keras, tanah dengan permukaan pasir atau krikil, dan permukaan tanah lainnya. Justru dalam kejuaraan nasional ataupun internasional menggunakan tanah dengan konstur keras. Menurut Souef (dalam Agustina, Ayuk Tyas dan Anung Priambodo. 2017). Menyatakan bahwa “karakter olahraga petanque cenderung membutuhkan akurasi, siapapun yang mau bermain petanque tidak peduli berapa umur, jabatan, jenis kelamin diperbolehkan memainkan olahraga ini”. Olahraga ini dapat dimaikan oleh semua umur atau tidak ada batasan usia dalam memainkannya, oleh karenanya olahraga ini juga dapat dijadikan olahraga rekreasi atau mengisi waktu luang. Permainan petanque ini memiliki 11 nomor yang dipertandingkan dalam setiap kali kejuaraa nasional seperti PON, Porda, Porkab, dan kejuaraan resmi lainnya.

Olahraga petanque pada dasarnya terdapat beberapa nomor yang dipertandingkan, namun rata-rata pada setiap kejuaraan hanya 6 sampai 7 nomor yang dipertandingkan. Menurut Sheikh I (dalam Widodo Wahyu dan Abdul Hafidz) “Ada beberapa nomer yang dipertandingkan pada cabang olahraga petanque seperti: *triple* putra putri, *double* putra putri, *double mix* 1 putra 2 putri, *double mix* 2 putra 1 putri, *single* putra putri, dan *Shooting* putra putri”. Beberapa nomor diatas merupakan nomor pertandingan dalam olahraga petanque. Nomor pertandingan *Shooting* dilakukan pada jarak 6,5 meter, 7,5 meter, 8,5 meter, dan 9,5 meter dengan point yang bisa didapat 0 *point*, 1 *point*, 3 *point*, dan 5 *point* tiap *Shooting* yang berhasil. Menurut Souef (dalam Widodo Wahyu dan Abdul Hafidz) “teknik menghantar bola dengan tujuan menjauhkan bola besi lawan dari boka target sejauh mungkin”. Penembak hanya diberi kesempatan satu kali *Shooting* tiap jarak disiplin yang diberikan. Berdasarkan pernyataan di atas ketepatan berpengaruh pada nomer *Shooting*, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan maka semakin banyak point yang didapatkan, artinya lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran tertentu untuk mendapatkan point kemenangannya.

Keberhasilan seorang atlet *Shooting* pada olahraga petanque ini tidak terlepas dari kondisi mental atlet tersebut, karena mental merupakan aspek yang sangat penting dalam olahraga Petanque khususnya. Menurut Komarudin (2017) bahwa “selain melatih teknik, fisik, dan taktik yang sangat diperhatikan dalam olahraga adalah latihan mental”(hlm.3). Atlet perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga dapat berlatih dan bertanding dengan semangat yang tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau pribadi. Mental yang kuat dan tangguh tentunya juga di dukung oleh adanya kemampuan berpikir yang cepat dan tepat dalam mengambil suatu keputusan. Menurut Komarudin (2017) menjelaskan bahwa “kesiapan struktur dan proses-proses kejiwaan seperti aspek kognitif yang berhubungan dengan akal atlet akan sangat menentukan sikap mental atlet tersebut”(hlm.3). Berdasarkan pendapat tersebut, atlet yang kemampuan akalnya rendah dalam menghadapi pertandingan, akan sangat mudah kehabisan akal untuk bisa mengalahkan lawan meskipun dengan berbagai cara yang dikerahkan oleh atlet sesuai dengan kemampuannya. Supaya atlet memiliki ketahanan mental yang luar biasa, atlet harus dilatih mentalnya dalam proses latihan yang sistematis, *continue*, dan berkesinambungan. Sekaitan dengan hal tersebut mental bukanlah sesuatu yang diwariskan dari siapapun kepada atlet, melainkan mental harus dilatih dan dipelajari.

Akhir tahun 1970-an Amerika Serikat sudah menerapkan psikologi terkait dengan latihan mental dalam olahraga. Dasar pemikirannya adalah faktor yang berhubungan dengan *peforma* atlet dalam pertandingan sangat terkait erat dengan ketahanan mental atlet. Bahkan Kuan & Roy (dalam Komarudin.2017) menjelaskan bahwa “salah satu faktor yang sering berhubungan dengan performa yang baik dalam sebuah kompetisi adalah ketahanan mental dan ketahanan mental tersebut termasuk faktor keterampilan mental”(hlm.3). Pelatihan psikologis pada dasarnya menyuaratkan bahwa para atlet sehat secara mental, sekaligus mampu mempelajari keterampilan kognitif dan strategi untuk memenuhi tuntutan dalam sebuah kompetisi. Ketika latihan mental ini dilakukan dengan sistematis maka waktu yang diperlukan atlet untuk bisa

menguasai suatu keterampilan tersebut akan semakin pendek. Artinya bahwa atlet dapat menguasai keterampilan mental dalam waktu yang *relative* singkat.

Pelatih tentunya memiliki peranan yang sangat penting dalam memperhatikan latihan seorang atlet, khususnya dalam latihan mental, karena masalah mental atlet sesungguhnya bukan murni masalah psikologis, namun faktor teknis atau psikologi dapat menjadi penyebab terganggunya faktor mental tersebut. Menurut Rushall (dalam Komarudin, 2017) “pelatihan kemampuan mental dalam olahraga harus didesain untuk menghasilkan kondisi dan keterampilan psikis para atlet yang akan mengarah kepada peningkatan performa dalam olahraga (hlm, 2). Beberapa contoh penerapan latihan mental yang dapat digunakan untuk meningkatkan performa atlet seperti relaksasi, *visualisasi*, *imagery*, *self-hypnosis*, dan *self talk*. Merupakan macam latihan yang mulai dikembangkan untuk latihan mental pada atlet dengan adanya ilmu psikologis tanpa mengabaikan ilmu fisiologis dan permasalahan teknis pada cabang olahraga tertentu di dalamnya.

Penerapan model latihan mental *imagery* merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. *Imagery* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan atlet, salah satunya untuk penguasaan keterampilan gerak olahraga, penguasaan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan, mempersiapkan untuk tampil percaya diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan mengendalikan gejala-gejala psikologis, konsentrasi, memperbaiki kesalahan, bahkan sangat bermanfaat untuk mempercepat pemulihan dari cedera yang dialami oleh atlet. Banyak data yang menunjukkan bahwa atlet yang menggunakan latihan mental *imagery* penampilannya menjadi lebih baik, tidak hanya dalam proses latihan tetapi dalam pertandingan. Menurut Murphy, Jowdy dan Durtschi (dalam Komarudin, 2017) menyatakan bahwa “90% atlet olimpiade menggunakan bentuk latihan *imagery*, 97% atlet merasa terbantu penampilannya, 94% atlet olimpiade melakukann *imagery* sebelum sesi latihan, 20%

menggunakan *imagery* setiap sesi latihan”(hlm. 88). Sudah jelas bahwa latihan mental *imagery* ini sudah terbukti keberhasilannya dilihat dari hasil yang sudah digunakan sebelumnya.

Berdasarkan pengamatan peneliti, kemampuan Shooting atlet UKM Petanque Universitas Siliwangi masih banyak terdapat kekurangan terutama pada ketepatan terhadap sasaran yang akan di *shooting*. Kekurangan tersebut peneliti lihat pada Kejuaraan Nasional antar mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta dimana pada saat itu banyak atlet petanque dari Universitas Siliwangi yang berguguran di babak penyisihan. Menurunnya kemampuan *shooting* atlet petanque Universitas Siliwangi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya tekanan dari penonton, lawan dan pelatih. Tekanan dari penonton biasanya berupa ucapan ucapan yang mempuat takut atau cemas seorang atlet ketika di tekan oleh penonton dari pihak lawan. Sedangkan tekanan dari lawan biasanya berupa provokasi yang membuat mental kita menjadi menurun. Dan dari pelatih biasanya berupa tekanan yang mengharuskan atletnya bermain dengan sempurna, sedangkan keadaan atlet saat itu juga sedang dipengaruhi oleh faktor lainnya. faktor yang dapat mempengaruhi mental atlet dalam olahraga menurut Ardini & Jannah pada ( Algani, Panji Wahyu,2018.) terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal, di mana faktor internal meliputi kepercayaan diri, kecemasan bawaan, *positive-negative-affect*, sedangkan faktor eksternal meliputi pelatihan, *skill level*, cabang olahraga yang digeluti, situasi pertandingan, dan pengalaman bertanding. Sekaitan dengan hal itu peneliti bermaksud untuk meneliti terkait mental terhadap kemampuan *shooting* atlet di UKM Petanque Universitas Siliwangi dengan menggunakan model latihan *imagery* yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dan ketahanan mental mereka pada saat pertandingan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan bahwa “Apakah terdapat pengaruh latihan mental *imagery* terhadap ketepatan *Shooting* atlet Petanque UKM di Universitas Siliwangi?”

## 1.3 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 tersebut adalah sebagai berikut :

- 1.3.1 Latihan, menurut Harsono (2015) “training adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari makin bertambah jumlah bebanlatihan atau pekerjaannya”(hlm.50). Maksud dari latihan ini adalah untuk meningkatkan akurasi *Shooting* anggota UKM Petanque di Universitas Siliwangi.
- 1.3.2 Mental, menurut Komarudin, (2017) “kesiapan struktur dan proses-proses kejiwaan seperti aspek kognitif yang berhubungan dengan akal atlet”(hlm.3). Maksudnya adalah mental juga sangat berperan aktif dalam akurasi *Shooting* permainan petanque, karena melibatkan kemampuan konsentrasi dan fokus yang tinggi.
- 1.3.3 Mental *Imagery*, menurut Komarudin, (2017) “upaya untuk menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan kembali pengalaman dalam otak”(hlm.82). Maksud dari *Imagery* ini adalah sebuah upaya latihan dengan menggunakan daya ingat mengenai pengalaman-pengalaman gerak yang telah disimpan di dalam otak dan diaplikasikan dalam sebuah gerak yang benar.
- 1.3.4 *Shooting*, Untuk menghasilkan lemparan yang tepat pada sasaran dibutuhkan konsentrasi yang tinggi. Menurut Fannin (dalam Agustina, Ayuk Tyas dan Anung Priambodo. 2017), “konsentrasi memfokuskan semua energi dan fisik pada sasaran”. Maksudnya adalah kemampuan *Shooting* sangatlah diperlukan

dalam permainan Petanque dengan tujuan untuk menjauhkan bola lawan yang dekat dengan boka dan mendapatkan poin yang maksimal.

1.3.5 Olahraga Petanque, menurut Souef, (2015) “Olahraga yang cenderung membutuhkan akurasi, tanpa tenaga berlebihan, siapapun yang mau bermain Petanque tidak peduli berapa umur, jabatan, jenis kelamin diperbolehkan memainkan permainan ini”(20). Permainan ini merupakan olahraga baru yang menggunakan tingkat konsentrasi yang tinggi dan tidak membutuhkan kekuatan tenaga yang begitu berlebih.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1.4.1 Secara Umum**

Secara umum tujuan dari peneliti adalah ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan mental *imagery* terhadap ketepatan *Shooting* atlet UKM Petanque Universitas Siliwangi.

##### **1.4.2 Secara Khusus**

Secara khusus tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui manfaat dan sejauh mana peran latihan mental *imagery* terhadap ketepatan *shooting* atlet UKM petanque Universitas Siliwangi.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Harapan penelitian ini adalah berguna bagi semua pihak yang terkait baik secara teoretis maupun secara praktis. Secara teoritis hasil penelitian ini mendukung teori yang sudah ada khususnya teori psikologi olahraga, serta dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan. Juga mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan mental *imagery* terhadap hasil *Shooting* olahraga Petanque UKM di Universitas Siliwangi. Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi para pelatih pada *club* maupun UKM di setiap Universitas untuk dapat mengembangkan bentuk-bentuk latihan mental seperti latihan *imagery* untuk meningkatkan keterampilan dan mental atletnya.

