

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Olahraga bola basket adalah salah satu olahraga beregu yang memiliki cukup banyak penggemar di dunia. Sejak sekitar tahun 1920an, olahraga bola basket sudah menjadi olahraga yang dikenal di Indonesia dan menjadi salah satu olahraga yang dipertandingkan dalam PON I 1948. Sampai sekarang ini pun olahraga basket tetap menjadi salah satu olahraga yang digemari di Indonesia, hal ini dapat dilihat dari bola basket menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar sampai perguruan tinggi, juga adanya pertandingan-pertandingan skala pelajar, mahasiswa, amatir, sampai dengan profesional. Dengan ini dapat digambarkan bahwa bola basket merupakan salah satu olahraga yang diperhitungkan sebagai sarana pengukuran prestasi. Prestasi olahraga itu tidak hanya tergantung pada *skill* dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan, tetapi juga tergantung pada kondisi psikologis dan kesehatan mentalnya.

Menurut Nasution (2011) kondisi psikologis memungkinkan mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Persiapan saat latihan yang keras, kondisi fisik dan tubuh, maupun persiapan secara mental adalah kerja keras yang diperlukan oleh seorang atlet dari awal sampai akhir. Menjadi seorang atlet bukan suatu hal yang mudah, atlet selalu diharuskan untuk berlatih dengan giat dan disiplin agar bisa

mengembangkan kemampuan yang mereka miliki secara maksimal dan juga mereka harus mengeluarkan kemampuan terbaiknya saat bertanding. Pengertian dari atlet itu sendiri adalah seorang olahragawan, yang telah mengikuti pertandingan dan memiliki kekuatan, ketangkasan dan kecepatan di atas rata-rata orang pada umumnya. (KBBI, 2002). Seorang atlet yang memiliki karakteristik umum seperti: kepercayaan diri dan fokus yang tinggi, memiliki komitmen yang kuat, memiliki determinasi serta konsentrasi yang tinggi dapat dikatakan bahwa atlet tersebut memiliki mentalitas yang kuat. (Gucciardi, *et. al.*, 2008).

Beberapa faktor psikologis telah diindikasikan dan disorot bagi pentingnya bidang psikologi olahraga dan dampak bagi kesejahteraan psikologi atlet itu sendiri. Hal ini menyebabkan perbedaan antara kinerja atlet secara individu maupun kerja tim, sehingga atlet bisa mendapat dukungan yang jelas sesuai kebutuhan yang diperlukan. Semakin kompetitif suatu olahraga, kinerja individu atau tim sangat dibutuhkan dalam menjaga keberhasilan dan memelihara kesehatan psikologi atlet itu sendiri dari berbagai perbedaan rangsangan dan stresor yang ditimbulkan dalam setiap olahraga bahwa menganggap seorang atlet sama dalam semua olahraga (Schaal *et. al.*, 2011).

Untuk menjelaskan kumpulan atribut psikologis atlet unggul, berbagai penelitian tentang mentalitas atlet menggunakan istilah ketangguhan mental Gucciardi *et. al.*, 2008. Ketangguhan mental seringkali dikaitkan dengan *top-level performance* pada berbagai literatur penelitian. Kinerja atlet sangat dipengaruhi oleh

ketangguhan mental hal ini menyebabkan ketangguhan mental atlet penting untuk diteliti (Newland, 2009; Thewell, *et. al.*, 2005). Penelitian yang dilakukan Golby dan Sheard (2003) menemukan tingkat performa atlet dapat diukur dengan tinggi ketangguhan mental, dan tinggi ketangguhan mental atlet dapat dilihat dari tinggi tingkat pertandingan yang dijalani atlet. Atlet yang menunjukkan kegigihan yang luar biasa meski dengan jelas tidak ada harapan untuk bisa menang dalam suatu pertandingan termasuk atlet yang memiliki mental yang tangguh (Gunarsa, 2004).

Talenta fisik dan teknik yang dimiliki atlet tidak dapat berkembang secara maksimal jika tidak didukung dengan ketangguhan mental, maka dari itu ketangguhan mental merupakan komponen penting bagi perkembangan atlet. Gucciardi *et. al.*, (2008) menjelaskan bahwa agar atlet dapat tampil secara maksimal, atlet tidak hanya memiliki fisik yang bagus, namun atlet harus memiliki kemampuan fisik dan ketangguhan mental yang seimbang, maka dari itu ketangguhan mental termasuk aspek yang sangat penting dalam prestasi atlet (Suwendi dalam Dewabrata, 2012). Ketangguhan mental memiliki beberapa aspek positif, yaitu mengatasi beragam kompetisi, latihan, dan gaya hidup lebih baik dari lawan bertanding (Jones, 2002). Loehr (dalam Nizam, *et al.*, 2009) menjelaskan atlet yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi memiliki energi positif yang meningkat dalam situasi yang kritis.

Gucciardi *et. al.*, (2008) menjelaskan bahwa kumpulan nilai, sikap, perilaku dan emosi yang membuat atlet mampu bertahan dan mengatasi beragam kendala,

hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami dan juga dapat mempertahankan konsentrasi dan motivasinya secara konsisten meski dalam keadaan yang baik untuk mencapai tujuan, disebut dengan ketangguhan mental. Ketangguhan mental memiliki konsep '*positive pressure*', inilah perbedaan mendasar yang dimiliki oleh ketangguhan mental namun tidak dimiliki oleh resiliensi dan *hardiness*. *Positive pressure* adalah beberapa situasi positif yang memberikan tekanan kepada atlet (seperti berada dalam keadaan unggul dan menjadi bintang lapangan). Sementara konsep resiliensi dan *hardiness* sendiri merupakan bangkit dari tantangan yang bersifat *distress* (Kobasa, 1979; Kobasa, *et. al.*, 1982; dan Maddi, 1989).

Peneliti Gould (dalam Weinberg, *et. al.*, 2011) menemukan bahwa 82% pelatih menilai bahwa ketangguhan mental adalah atribut psikologis yang menentukan kesuksesan atlet. Peneliti Nasution (2011) juga mengatakan bahwa prestasi olahraga atlet tidak hanya tergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik saja tetapi juga tergantung pada keadaan-keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya.

Keadaan psikologis atlet harus selalu diestimasi terlebih dahulu sebelum atlet terjun dalam pertandingan atau kejuaraan. Untuk itu, pendekatan psikologis seorang pelatih terhadap atlet menjadi sangat berarti disamping latihan keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik saja tetapi juga tergantung pada keterampilan teknis olahraga. Sudibyo (1989) mendefinisikan tentang tingkah laku dan pengalaman saat berolahraga dengan berinteraksi dengan orang lain pada situasi social yang dapat

merangsang merupakan ilmu psikologi olahraga itu sendiri. Dalam olahraga permainan bola basket, aspek mental bukan lagi hanya sebagai faktor pendukung, melainkan sudah menjadi bagian dari olahraga tersebut.

SMA Gloria 1 Surabaya yang merupakan salah satu sekolah favorit di kota Surabaya. Sekolah yang mulai fokus dengan prestasi bola basketnya ini mulai membuahkan hasil dengan prestasi-prestasi basket gemilang yang telah diraih. Dalam perjalanannya tim basket ini juga mengalami tantangan yang sangat serius dimana ketika sudah mencapai babak *final*, tim ini agak sulit untuk meraih kemenangan dan sulit untuk mempertahankan peringkat satu dalam sebuah pertandingan.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan wawancara penulis dengan kepala pelatih Sma Gloria 1 Surabaya menyatakan bahwa.

*“Permasalahan mendasar di team ini adalah mental bertanding kita yang masih buruk membuat anak-anak tidak bisa mengeluarkan kemampuan terbaik yang mereka miliki ketakutan sendiri, kurang percayadiri, terlebih takut duluan sebelum bertanding”.* (Coach Andrew, 2019).

Dari wawancara juga didapat Sma Gloria 1 surabaya sudah dua kali masukfinal dan hanya duduk sebagai *runner up* tepatnya di tahun 2014 dan 2015. Dimana team ini memiliki peluang yang besar untuk menjadi pemenang karena selalu kalah dengan skor tipis, hal ini menimbulkan keinginan penulis untuk berpartisipasi secara aktif untuk membantu meningkatkan performa tim basket SMA Gloria 1 Surabaya ini sesuai dengan kemampuan yang penulis miliki.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran *Control, Challenge, Commitment, Confidence* ketangguhan mental *student athlete* tim putra cabang olahraga bola basket SMA Gloria 1 Surabaya.

## **C. Batasan Masalah**

Peneliti ini perlu permbatasan pada aspek-aspek tertentu dari fenomena yang sedemikian luasnya agar menjadi terarah. Oleh karena itu ruang lingkupnya menjadi sebagai berikut:

1. Ketangguhan mental *student athlete* cabang olahraga bola basket Gloria 1 Surabaya

## **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian di atas maka bentuk tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran *Control, Challenge, Commitment, Confidence* ketangguhan mental *student athlete* cabang olahraga bola basket SMA Gloria 1 Surabaya.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Peneliti ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memperkaya teori *sport psychology* dan ketangguhan mental pada *student athlete* bola basket.

### 2. Manfaat Praktis

#### 1. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi tentang ketangguhan mental dari para *student athlete* tim putra cabang olahraga bola basket SMA Gloria 1 Surabaya.

#### 2. Bagi siswa

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi tentang ketangguhan mental yang para atlet itu sendiri, serta diharapkan para atlet lebih gigih mengasah mental bertanding agar menjadi atlet yang bagus.

#### 3. Bagi pelatih

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi tentang ketangguhan mental yang dimiliki para atlet dan agar pelatih dapat meningkatkan mental bertanding para atletnya.