

BAB I. Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang perlu dilakukan oleh setiap orang dalam jangka waktu yang rutin. Manfaat olahraga tidak hanya untuk atlet-atlet profesional, olahraga juga bisa dilakukan oleh mereka yang bukan atlet. Kegiatan olahraga dilakukan oleh semua kalangan usia, dimulai dari anak kecil sampai orang dewasa, dimulai dari olahraga yang ringan sampai berat, dari olahraga yang umum sampai yang spesifik, dari yang sekedar olahraga sampai ada yang menjadikan olahraga tersebut menjadi hobi. Sebagian orang melakukan olahraga hanya untuk kesehatan saja agar tidak tercegah penyakit, sebagian orang juga melakukan olahraga tertentu hanya mengikuti ekstrakurikuler disekolahnya atau dilingkungannya, tetapi selain itu bagi sebagian orang olahraga juga dilakukan tidak hanya menyalurkan hobi melainkan untuk menunjukkan jati dirinya dalam olahraga tertentu sampai membuahkannya prestasi baik bagi dirinya sendiri atau bagi kelompok olahraganya.

Olahraga merupakan kebutuhan yang diperlukan oleh setiap orang. Harsono (1988:22) menyatakan bahwa “dalam olahraga, prestasi terutama pertandingan, atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental emosional yang timbul dalam olahraga tersebut”. Banyak penelitian mengungkapkan bahwa olahraga tidak hanya fisik yang terlibat, tetapi juga berdampak pada mental orang tersebut.

Kegiatan olahraga bermacam-macam, salah satu contoh olahraga adalah olahraga basket. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, Bola Basket diartikan sebagai permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari lima orang yang berusaha mengumpulkan angka dengan cara memasukkan bola ke dalam sebuah lingkaran berjaring yang dipasang pada ketinggian 3.10 meter pada papan sebagai tempat memasukkan bola. Olahraga basket juga terbagi menjadi 2 kelompok, kelompok basket di sekolah dan kelompok

basket di *Club*. Perbedaannya memang hanya terlihat di lingkungan sekolah dan bukan sekolah. Perbedaan lainnya adalah tim basket disekolah hanya mengandalkan jam ekstrakurikuler di jam sekolah yang tidak lebih dari 2 jam, waktu latihannya hanya satu minggu 2 kali dan bertanding hanya antar sekolah-sekolah disekitarnya, sedangkan tim basket di *Club* merupakan atlet-atlet yang mempunyai kemampuan dan keterampilan lebih dari atlet-atlet yang ada disekolah. Selain kemampuan dan keterampilan yang lebih dari sekolah, pengalaman atlet-atlet di *Club* juga lebih banyak, juga pertandingan di *Club* dibatasi menurut usia (biasanya menurut kelahiran genap misalnya pertandingan Kelompok Umur (KU) 2002 dan sebagainya) dari waktu latihanpun durasinya lebih dari 2 jam dan satu minggu bisa mencapai 3 sampai 4 kali latihan. Dari lawan main pun, di *Club* merupakan kumpulan atlet-atlet terbaik disekitar sekolahnya, jadi dipastikan kesiapan mental dan kesiapan bertandingnya lebih terjamin.

Di sebuah *Club* Basket di Kabupaten Bandung bernama *Flash Basketball Club*, terdapat atlet-atlet dari berbagai usia, mulai KU 10 biasanya dari mulai anak SD sampai KU Senior itu mulai dari usia 21 keatas. KU 10 sebanyak 9 atlet, KU 12 sebanyak 7 atlet, KU 14 sebanyak 40 atlet, KU 16 sebanyak 20 atlet, KU 18 sebanyak 24 atlet dan KU Senior sebanyak 8 atlet. Pertandingan yang sedang sering digelar dari tahun 2018 sampai sekarang adalah pertandingan KU 16 dari mulai pertandingan antar *Club* di kabupaten sampai pertandingan antar *Club* mewakili daerah. Pertandingan ini akan digelar sampai 2021 bertujuan untuk para atlet mengikuti seleksi tahun 2021 dipertandingan Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Daerah (BK-PORDA) sampai tahun 2022 dipertandingan Pekan Olahraga Daerah (PORDA).

Pada pertandingan KU 16 - 18 yang diselenggarakan setiap satu tahun 4 kali ini mengundang ketertarikan peneliti untuk mengetahui lebih dalam tentang para atlet di kabupaten ini. Berawal dari melihat tim ini bertanding di kabupaten dan diperlakukan berbeda dari yang lain, peneliti sangat tertarik kepada para atlet yang berada dibawah kontrol

pelatih yang tidak biasa. Setiap pelatih atau *coach* mempunyai cara tersendiri untuk melatih para atlet. Di *Club* lain, pelatih hanya memberi tekanan pada saat-saat tertentu bahkan ada pula pelatih yang tidak memberi tekanan sama sekali. Dalam *Club* ini, pelatih memiliki cara yang khusus untuk memberikan cara latihan kepada atlet, yaitu dengan cara memberikan tekanan di setiap permainan atau pertandingan bola basket. Tidak hanya dalam pertandingan, tetapi dalam latihan menuju pertandingan pun tetap memberi tekanan khususnya bagi Kelompok Usia (KU) 16 – 18 tahun.

Pada setiap pertandingan ada tantangan besar (seperti melawan tim yang memiliki kemampuan basket lebih bagus, kecepatan berlari, ketahanan fisik serta tinggi dan besar badan) maka tim *Flash* harus menyeimbangkan kemampuan mereka dengan tidak melihat kelebihan yang ada pada lawan. Tim ini juga jelas mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk mendapatkan kemenangan serta bermain bagus dalam setiap pertandingan, kemudian mereka juga harus berkonsentrasi penuh untuk mencapai tujuan bersama. Selain itu, mereka juga mendapatkan rasa kontrol dari pelatih dengan cara diberi tekanan ketika mereka melakukan kesalahan-kesalahan kecil dan jangan sampai melakukan kesalahan yang fatal (seperti salah menyerang, salah memberikan bola atau *passing*).

Ketika mereka menganggap lawannya lebih bagus dari mereka (dilihat dari lawan itu mempunyai jam terbang lebih banyak dan sering bermain di kejuaraan antar daerah) mereka bermain dengan perasaan tidak percaya diri, menjadi beban saat pertandingan berlangsung sampai mereka benar-benar tidak bisa menikmati pertandingan dan mereka merasa bahwa belum layak untuk mengikuti pertandingan ini. Padahal, ketika ditanyakan kepada pelatihnya, beliau mengatakan bahwa bukan tentang layak atau tidak layak, melainkan atlet-atlet tersebut harus mencoba apapun yang terjadi pada saat pertandingan, baik itu dari tim lawan ataupun dari timnya sendiri. Mereka harus menentukan mau bermain bagus lalu menang atau bermain buruk lalu menyerah pada pertandingan tersebut. Jika mereka menginginkan kemenangan,

berarti mereka dituntut untuk mengikuti rencana-rencana pelatih dengan baik yaitu dengan bermain bagus. Sebaliknya, jika mereka menyerah atau mulai melakukan banyak kesalahan-kesalahan sampai tidak menghasilkan poin, berarti mereka tidak bisa menjalankan rencana pelatih dengan baik bahkan untuk menikmati pertandingan tersebut pun tidak mereka rasakan. Contoh pada tim *Flash* pernah melawan tim yang didalamnya terdapat atlet-atlet yang pernah mewakili daerah bahkan nasional. Meskipun perbedaannya terlihat jelas, tetapi pelatih tidak melihat itu dan tidak peduli dengan adanya atlet tersebut. Kalaupun tim *Flash* tidak bisa menang melawan atlet tersebut, setidaknya mereka tetap bermain bagus dan tidak mempermalukan tim *Flash* dengan bermain buruk.

Dari fenomena diatas ditemukan *Flash Basketball Club* ini menghasilkan prestasi yang bagus dilihat dari hasil observasi yang selalu masuk 3 besar di setiap pertandingan sehingga prestasi yang telah mereka raih dalam pandangan psikologi disebut dengan *peak performance*. Berdasarkan teori, jenis pengalaman optimal dalam olahraga paling sering dikaitkan dengan emosi positif yang selaras dengan pemenuhan, signifikansi, dan spiritualitas (Privette & Bundrick, 1991).

Berdasarkan wawancara pada beberapa atlet saat latihan, peneliti bertanya mengenai bagaimanakah cara mereka agar bisa bermain bagus (kompak, konsentrasi, melakukan sedikit kesalahan dan lain-lain)? Dan apakah mereka menikmati setiap pertandingan ketika bermain buruk atau bermain bagus?

SF mengatakan bahwa SF tidak pernah merasa bermain bagus atau maksimal tapi selalu berusaha untuk selalu menampilkan yang terbaik meskipun masih melakukan kesalahan *turn over* (salah passing). Perasaan SF ini selalu deg-degan setiap turnamen, tapi selalu ada tekad ingin juara. Selain itu semangat dari tim, arahan maupun bentakan dari pelatih juga membuat SF lebih semangat apalagi ketika ingat Mamahnya yang membuat SF ini semakin *on fire* dalam setiap pertandingan. Di setiap pertandingan, SF selalu menikmati suasana pertandingan

baik itu ketika bermain bagus atau bermain buruk. Ketika bermain bagus SF bisa banyak menyumbang 3 poin atau 2 poin tetapi ketika SF bermain buruk, suasana untuk menikmati pertandingan tidak semaksimal seperti bermain bagus. SF merasa “kepipikiran” kenapa bermain buruk yang akhirnya melakukan kesalahan-kesalahan kecil.

WD mengatakan bahwa fokus dan rileks adalah 2 hal yang harus dilakukan saat pertandingan berlangsung. WD merupakan pemain diposisi 5, WD hanya menikmati pertandingan ketika bermain bagus seperti bisa menghasilkan poin dengan mudah meskipun sudah dijaga oleh lawan. Ketika WD bermain buruk, kesalahan yang WD buat adalah seperti sulit memasukan bola ke ring meskipun tidak ada yang menjaga WD.

FF berbeda dengan 2 atlet diatas, FF lebih mengikuti alur dari setiap pertandingan. FF juga mengatakan “kalau lagi main bagus ya bagus, lagi jelek ya jelek. Aku ngikutin apa yang disuruh pelatih”. Hampir sama dengan WD, FF bermain diposisi 4 dan 5 bisa dengan mudah menghasikan poin tetapi ketika bermain buruk FF merasa kebingungan harus melakukan apa saat dipertandingan.

AN mengatakan bahwa saat pertandingan berlangsung harus fokus dan tidak gampang emosi, saling memberi semangat biasanya membuat AN semakin bermain bagus seperti bisa melewati 3 sampai 4 orang lawan dengan mudah. Berbeda ketika bermain buruk, AN merasa tidak bisa berpikir sampai AN tidak tahu hal apa yang harus dilakukan saat pertandingan berlangsung.

NA hampir sama dengan AN. Selama pertandingan berlangsung, harus berani, mengeluarkan *power*, percaya sama teman tapi bukan berarti mengandalkan, jangan takut, harus percaya diri, berdoa dan latihan yang rajin. Ketika bermain bagus, NA bisa menyumbangkan banyak poin dengan mudah, perasaan NA jadi senang sendiri, NA merasa tidak pernah cukup bagus dan harus melakukan lebih bagus dari yang sudah dilakukan. Berbeda ketika bermain buruk NA merasa kesal sendiri tetapi suka *greget* ingin membuktikan

kalau kesalahan itu tidak akan terjadi lagi bahkan bisa sampai *foul out* atau keluar dari pertandingan.

Berdasarkan hasil dari wawancara, peneliti menyimpulkan bahwa dari ke 5 atlet rata-rata merasakan hal yang hampir sama yaitu ketika bermain bagus para atlet bisa memaksimalkan kemampuan yang dimiliki masing-masing, tetapi ketika bermain buruk para atlet bisa melakukan kesalahan-kesalahan seperti cemas, *turn over*, tidak bisa menghasilkan poin, faktor emosi, sampai bisa keluar dari pertandingan karena melakukan kesalahan yang fatal atau melakukan kesalahan berturut-turut sebanyak 5x (*foul out*). Menurut Garfield dan Bennet *peak performance* bisa terwujud melalui mental rileks, fisik rileks, optimis, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terlindung dari gangguan. Sedangkan yang terjadi dilapangan saat para atlet bermain buruk, sebagian aspek *peak performance* tidak tercapai seperti mental menjadi tidak rileks, energi tinggi menjadi berkurang, optimis menjadi pesimis dan kesadaran tinggi menjadi rendah. Dari pemaparan diatas peneliti menduga para atlet mencapai *peak performance* dan mengalami *flow* dengan tidak mencapai karakteristik dari *flow* dan *peak performance*.

Sebelum atau selama kompetisi, tingkat tantangan dan keterampilan bersifat dinamis, tergantung pada kualitas individu (misalnya pengalaman, persiapan mental, persiapan fisik) atau karakteristik situasional (misalnya pentingnya kompetisi, lawan yang sulit). Ketika para atlet bisa bermain sesuai dengan tujuan mereka dan sesuai rencana pelatih, maka kemungkinan pemain akan mendapatkan kemenangan dengan mudah. Artinya usaha mereka untuk mencapai kemenangan berhasil dengan menampilkan penampilan terbaik mereka. Privette (1981) mendefinisikan kinerja puncak (*performance*) sebagai "perilaku dalam aktivitas apa pun yang melampaui apa yang biasanya bisa diharapkan dalam situasi itu" (hal. 51). Berdasarkan definisi ini, kinerja puncak mengacu pada tingkat fungsi yang lebih tinggi dalam setiap kegiatan yang diberikan (Privette, 1983), yang menurut definisi secara

kuantitatif dan / atau secara kualitatif berbeda dengan tingkat kinerja "normal". Dengan demikian, mereka merasa bahwa mereka dapat bertindak berdasarkan keterampilan ini tanpa perasaan bosan, cemas, atau khawatir. Di sisi lain, ketika keterampilan mengungguli tantangan, ada relaksasi, sedangkan ketika keterampilan dan tantangan di bawah rata-rata, ada apatis, dan, akhirnya, ketika tantangan lebih besar daripada keterampilan, akan ada kecemasan (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Ketika tantangan dan keterampilan dianggap seimbang, orang tersebut menikmati momen dan mengembangkan kemampuannya untuk mempelajari keterampilan baru dan meningkatkan harga diri dan kompleksitas pribadi. Menurut Csikszentmihalyi, (1990) *Flow* digambarkan sebagai keadaan kesadaran psikologis yang optimal dimana seseorang memiliki tujuan yang jelas dan percaya diri dalam kemampuan mereka, terkonsentrasi penuh, mendapatkan rasa kontrol dan menjadi sepenuhnya terserap dalam aktivitas yang sedang dilakukan. Jackson dan Robert (1992) meneliti keseimbangan antara tantangan kompetisi dan keterampilan atlet selama penampilan terbaik dan terburuk mereka. Hasilnya mengungkapkan perbedaan besar dalam skor rata-rata antara tantangan dan keterampilan dalam penampilan terburuk atlet, sedangkan tidak ada perbedaan yang ditemukan dalam penampilan terbaik mereka. Selain itu, nilai-rata-rata tantangan dan keterampilan lebih tinggi dalam performa terbaik daripada performa terburuknya. Privette dan Bundrick (1991) juga menyimpulkan *flow* adalah pengalaman yang secara intrinsic memberikan penghargaan, sedangkan kinerja puncak (*peak performance*) dicirikan sebagai fungsi optimal seseorang. Selain itu, Privette dan Bundrick (1997) melaporkan bahwa kinerja puncak ditandai sebagai menyenangkan dan memuaskan, sedangkan *flow* ditandai dengan kesenangan dan kenikmatan. Dari pemaparan diatas, peneliti ingin melihat hubungan antara *flow* dengan *peak performance* terhadap atlet *Flash Basketball Club*.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, “Apakah terdapat hubungan antara *flow* dengan *peak performance* pada atlet *Flash Basketball Club*?”

Tujuan Penelitian

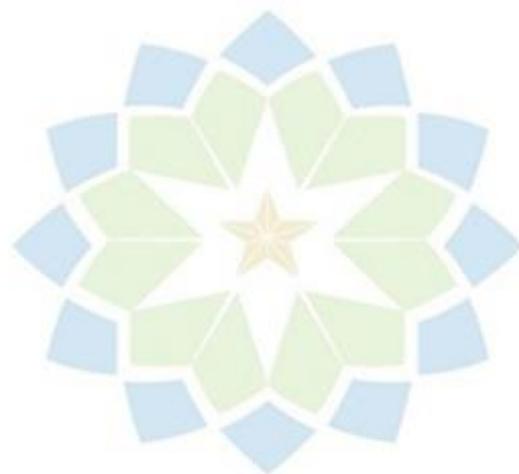
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *flow* dengan *peak performance* pada atlet *Flash Basketball Club*

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah di paparkan sebelumnya diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis.

Kegunaan teoritis. Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi di bidang psikologi khususnya psikologi olahraga mengenai *Peak performance* dengan *flow* pada atlet basket.

Kegunaan praktis. Manfaat praktis dari penelitian ini dapat menjadi informasi bagi yang membaca mengenai Hubungan antara *flow* dengan *peak performance* pada atlet *Flash Basketball Club* terutama bagi mereka yang terlibat di olahraga basket.



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG