

**KETERAMPILAN PSIKOLOGIS PEMAIN SEPAKBOLA DITINJAU
DARI POSISI BERMAIN DAN KELOMPOK USIA**



Oleh:

ADITYA AKBAR ISLAMI

NIM 18711251051

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

**KETERAMPILAN PSIKOLOGIS PEMAIN SEPAKBOLA DITINJAU
DARI POSISI BERMAIN DAN KELOMPOK USIA**

ADITYA AKBAR ISLAMI

NIM 18711251051

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi Ilmu Keolahragaan**

**Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis
Pembimbing,**



Prof. Dr. Dimyati, M.Si.

NIP. 19670127 199203 1002

**Mengetahui:
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta**

Dekan,

Koordinator Program Studi,

**Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP 19650301 199001 1 001**

**Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, MS.
NIP 195801111982032001**

ABSTRAK

ADITYA AKBAR ISLAMI: Keterampilan Psikologis Pemain Sepakbola Ditinjau dari Posisi Bermain dan Kelompok Usia. **Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2020.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain dan kelompok usia. Posisi bermain dalam penelitian ini dibatasi pada posisi pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang, sedangkan kelompok usia dibatasi pada usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, menggunakan metode survei dengan desain penelitian adalah *a restrospective causal-comparative design*. Populasi penelitian ini adalah pemain sepakbola di Klub Sepakbola PS Sleman berjumlah 49 pemain. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *puposive sampling*, dengan kriteria: (1) pemain sepakbola di klub PS Sleman, (2) pemain sepakbola di klub PS Sleman dalam rentang usia di atas 21 tahun dan di bawah 21 tahun, (3) bersedia menjadi sampel, dan (4) mengisi *google formulir* yang diberikan oleh peneliti secara penuh. Berdasarkan hal tersebut yang memenuhi 30 atlet, dengan rincian usia di atas 21 tahun 18 pemain, usia di bawah 21 tahun 12 pemain. Instrumen penelitian ini menggunakan skala *The Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS), yang terdiri atas: (1) motivasi; (2) kepercayaan diri; (3) pengendalian kecemasan; (4) persiapan mental; (5) pentingnya tim; dan (6) konsentrasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *ANAVA one way*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang, dengan nilai F hitung 73,247 dan $p\ 0,000 < 0,05$. Keterampilan psikologis pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan, dengan rata-rata 163,60. Aspek motivasi, kepercayaan diri, pengendalian kecemasan, persiapan mental, pentingnya tim, dan konsentrasi berdasarkan posisi pemain berbeda secara signifikan. (2) Terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik usia di bawah 21 tahun (usia muda), dengan nilai t hitung 2,449 dan $p\ 0,021 < 0,05$. Keterampilan psikologis pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik daripada usia di bawah 21 tahun (usia muda), dengan rata-rata 151,06. Aspek kepercayaan diri dan pengendalian kecemasan berdasarkan usia pemain berbeda secara signifikan, sedangkan aspek motivasi, persiapan mental, pentingnya tim, dan konsentrasi berdasarkan usia pemain tidak berbeda secara signifikan.

Kata Kunci: *keterampilan psikologis, pemain sepakbola, posisi, usia*

ABSTRACT

ADITYA AKBAR ISLAMI: *Psychological Characteristics of Football Players in terms of Playing Position and Age Group.* Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2020.

This study aims to determine the psychological skills of football players in terms of playing positions and age groups. The playing position in this study is limited to the position of the forward, midfielder and defender, while the age group is limited to the age of 21 years and over (senior) and the age below 21 years (young age).

This type of research used in this research is descriptive quantitative research, using a survey method with research design is a retrospective causal-comparative design. The population in this study were 49 football players in PS Sleman Football Club. The sampling technique used is purposive sampling. with the following criteria: (1) football players at PS Sleman club, (2) soccer players at PS Sleman club in the age range over 21 years and under 21 years old, (3) willing to be a sample, and (4) filling out a google form that given by the researcher in full. Based on this that satisfies each of the 30 athletes. This research instrument uses the scale of The Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS), which consists of: (1) motivation; (2) self-confidence; (3) anxiety control; (4) mental preparation; (5) the importance of the team; and (6) concentration. The data analysis technique used is one way ANAVA.

The results showed that: (1) There was a significant difference in the psychological skills of football players in terms of playing positions, namely forwards, midfielders, and defenders, with F values of 73.247 and $p\ 0.000 < 0.05$. The psychological skills of midfielders are better than defenders and forwards, with an average of 163.60. Aspects of motivation, self-confidence, anxiety control, mental preparation, the importance of the team, and concentration based on the player's position differed significantly. (2) There is a significant difference in the psychological skills of football players in terms of the age group, namely those aged 21 years and over (seniors) are better than those under 21 years old (young age), with a t-count value of 2.449 and $p\ 0.021 < 0.05$. The psychological skills of football players aged 21 and over (seniors) were better than those under 21 (young age), with an average of 151.06. The aspects of self-confidence and anxiety control based on the age of the players differed significantly, while the aspects of motivation, mental preparation, team importance, and concentration were not significantly different.

Keywords: psychological skills, football players, position, age

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : ADITYA AKBAR ISLAMI
Nomor Mahasiswa : 18711251051
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta,.....Desember 2020



ADITYA AKBAR ISLAMI
NIM 18711251051

LEMBAR PENGESAHAN

**KETERAMPILAN PSIKOLOGIS PEMAIN SEPAKBOLA DITINJAU
DARI POSISI BERMAIN DAN KELOMPOK USIA**

ADITYA AKBAR ISLAMI

NIM 18711251051

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 6 Januari 2021

TIM PENGUJI

Dr. Guntur, M.Pd.
(Ketua/Penguji)

.....

Dr. Sigit Nugroho, M.Or.
(Sekretaris/Penguji)

.....

Prof. Dr. Dimyati, M.Si.
(Pembimbing/Penguji)

.....

Dr. Komarudin, M.A.
(Penguji Utama)

.....

Yogyakarta,.....
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP 19650301 199001 1 001

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Terima kasih yang teristimewa untuk insan yang selalu memberikan sinar cahaya cinta kasih, ibu, ayah, dan kakak atas semua kasih sayang serta do'a yang diberikan kepadaku selama ini, mohon maaf atas segala kesalahanku, ibu selalu ada di setiap perjalanan hidupku, di saat susah maupun senang selalu ada untukku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, “Keterampilan Psikologis Pemain Sepakbola Ditinjau dari Posisi Bermain dan Kelompok Usia” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Keolahragaan Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Prof. Dr. Dimiyati, M.Si., dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Program Pascasarjana beserta staf yang telah banyak membantu penulis, sehingga tesis ini terwujud.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.
3. Koorprodi Ilmu Keolahragaan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.

4. *Reviewer* tesis dan validator yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
5. Validator yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan terhadap program latihan untuk penelitian.
6. Pelatih dan atlet atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerja samanya yang baik, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
7. Seluruh keluarga penulis dan orang-orang dekat tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan lancar.
8. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2018 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Yogyakarta,...Desember 2020



ADITYA AKBAR ISLAMI
NIM 18711251051

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN	ii
JUDUL.	iii
.....	iv
LEMBAR	v
PENGESAHAN.	vi
.....	1
vii	1
DAFTAR	8
ISI	8
.....	9
xi	11
DAFTAR	12
GAMBAR	14
.....	14
DAFTAR	14
TABEL	22
.....	22
BAB I.	26
PENDAHULUAN	28
.....	29
1	32
A. Latar Belakang	34
Masalah	34
.....	35
1	36
B. Identifikasi	41
Masalah	45
	52

.....	59
13	67
C. Pembatasan	71
Masalah	76
.....	87
13	90
D. Rumusan	93
Masalah	95
.....	95
14	95
E. Tujuan	95
Penelitian	97
.....	98
15	99
F. Manfaat	101
Penelitian	104
.....	104
15	104
BAB	II.
PUSTAKA	KAJIAN
	108
.....	111
17	113
A. Kajian	125
Teori	144
.....	145
1. Hakikat	Psikologi 147
Olahraga	147
.....	149
32	158
2. Hakikat Keterampilan Psikologis dalam Sepakbola	
.....	

a.	Keterampilan Psikologis	37
b.	Aspek-aspek Keterampilan Psikologis	4
c.	Keterampilan Psikologis dalam Sepakbola	37
3.	Posisi Pemain Sepakbola dan Keterampilan Psikologis	54
a.	Penjaga Gawang	37
b.	Pemain Bertahan/Belakang	4
c.	Gelandang/Pemain Tengah	73
d.	Penyerang/Pemain Depan	

4

-

-

a. Motivasi

37

-

-

-

-

37

-

- ## Relevan

83				
C. Kerangka Pikir				
88				
D. Hipotesis Penelitian				
88				
BAB	III.		METODE	
PENELITIAN				
90				
A. Jenis Penelitian				
90				
B. Populasi Penelitian		dan		Sampel
95				
C. Tempat Penelitian		dan		Waktu
D. Definisi Penelitian		Operasional		Variabel
E. Instrumen Data	Penelitian	dan	Teknik	Pengumpulan
11				

F. Validitas dan Reliabilitas

G. Teknik Analisis Data

104

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

106

A. Hasil Penelitian.

106

1. Keterampilan Psikologis Berdasarkan Posisi Bermain.

2. Keterampilan Psikologis Berdasarkan Usia.

106

3. Hasil Uji Prasyarat.

109

4. Hasil Uji Hipotesis.

106

B. Pembahasan	Hasil
Penelitian.	

.....

120

C. Keterbatasan	
Penelitian	

.....

125

BAB V. SIMPULAN DAN SARAN

.....

126

A. Simpulan.	
.....	
126	

B. Implikasi.	
.....	
128	

C. Saran-	
Saran.	
.....	
129	

DAFTAR PUSTAKA

.....

131

LAMPIRAN

.....

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1.	Alur	Kerangka	92
	Pikir		
		105
	20		
Gambar 2.	Diagram Batang Keterampilan Psikologis Pemain		106
	Sepakbola Ditinjau Dari Posisi		
	Bermain		108
		
	21		110
Gambar 3.	Diagram Batang Keterampilan Psikologis Tiap Aspek pada		
	Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Posisi		
	Bermain		
		
Gambar 4.	Diagram Batang Keterampilan Psikologis Pemain		
	Sepakbola Ditinjau Dari Usia		
	Pemain		
		
	22		
Gambar 5.	Diagram Batang Keterampilan Psikologis Tiap Aspek pada		
	Pemain Sepakbola Ditinjau Usia		
	Pemain		
		
	21		

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Sampel	96
Penelitian	98
.....	
8	99
Tabel 2. Alternatif	Jawaban 100
Angket	101
.....	
101	104
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen <i>The Psychological Skills Inventory for Sports</i>	106
(PSIS)	
.....	108
Tabel 4. Hasil Uji Validitas	
Instrumen	109
.....	112
8	112

Tabel 5.	Hasil	Uji	Reliabilitas	
	Instrumen			113
			114
Tabel 6.	Deskriptif Statistik Keterampilan Psikologis Pemain Sepakbola			
	Ditinjau	Dari	Posisi	
	Bermain			115
			117
	88			
Tabel 7.	Deskriptif Statistik Keterampilan Psikologis Tiap Aspek pada			120
	Pemain Sepakbola	Ditinjau	Dari	Posisi
	Bermain			122
			
Tabel 8.	Deskriptif Statistik Keterampilan Psikologis Pemain Sepakbola			
	Ditinjau		Dari	
	Usia			
			
	8			
Tabel 9.	Deskriptif Statistik Keterampilan Psikologis Tiap Aspek pada			
	Pemain Sepakbola	Ditinjau	Dari	Usia
	Pemain			
			
Tabel 10.	Rangkuman	Hasil	Uji	
	Normalitas			
			
Tabel 11.	Rangkuman	Hasil	Uji	
	Homogenitas			
			
Tabel 12.	Hasil Uji <i>Anova One Way</i> Perbedaan Keterampilan Psikologis			
	Pemain Sepakbola	Ditinjau	dari	Posisi
	Bermain			

.....		
8		
Tabel 13. Hasil	Uji	Tukey
HSD*		
.....		
Tabel 14. Hasil Uji <i>Anova One Way</i> Perbedaan Keterampilan Psikologis		
Tiap Aspek pada Pemain Sepakbola Ditinjau dari Posisi Bermain		
.....		
8		
Tabel 15. Hasil	Uji	Tukey
HSD*		
.....		
Tabel 16. Hasil Uji t Perbedaan Keterampilan Psikologis pada Pemain		
Sepakbola	Ditinjau	dari
Usia		
.....		
Tabel 17. Hasil Uji t Perbedaan Keterampilan Psikologis pada Pemain		
Sepakbola	Ditinjau	dari Usia
Aspek		Tiap
.....		

DAFTAR LAMPIRAN

					Halaman
Lampiran 1.	Surat	Izin	Uji	Coba	dari 159
	Fakultas				116
				161
	20				162
Lampiran 2.	Surat	Izin	Penelitian		dari 165
	Fakultas				169
					171

	174
	21	179
Lampiran 3.	Surat Keterangan Penelitian	180
	191
	22	194
Lampiran 4.	Google Formulir Penelitian	195
	
	20	
Lampiran 5.	Instrumen Penelitian	
	
	21	
Lampiran 6.	Data Uji Coba	
	
Lampiran 7.	Uji Validitas dan Reliabilitas	
	
Lampiran 8.	Data Penelitian	
	
Lampiran 9.	Hasil Uji Normalitas	
	
Lampiran 10.	Uji Homogenitas	
	

Lampiran 11. Hasil Analisis Berdasarkan Posisi
Pemain

.....

Lampiran 12. Hasil Analisis Berdasarkan Usia
Pemain

.....

Lampiran 13. Tabel
r

.....

Lampiran 14. Tabel
t

.....

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang populer di kalangan masyarakat Indonesia selain bulutangkis. Namun tingginya animo masyarakat sepakbola di Indonesia tidak sejalan dengan prestasi yang diraih oleh Tim Nasional sepakbola Indonesia di berbagai ajang bergengsi. Beberapa tahun terakhir, Tim Nasional sepakbola Indonesia mengalami degradasi prestasi, sehingga menjadi sorotan masyarakat. Tercatat dalam laman resmi FIFA (*Federation of International Football Association*) peringkat sepakbola Indonesia pada 29 Oktober 2019 berada di peringkat ke 171 dunia dari 209 negara. Posisi ini terpaut cukup jauh dari Negara Tetangga yaitu Malaysia dan Singapura yang berada pada peringkat 158 dan 159 dunia.

Pada dasarnya sepakbola merupakan olahraga tim, sehingga terdapat banyak faktor yang kompleks di dalamnya, diantaranya faktor fisik, taktik, strategi dan mental. Sepakbola menuntut pemain untuk selalu tampil maksimal dalam setiap pertandingan di level kompetitif. Sepakbola tidak hanya membutuhkan kinerja fisik tingkat tinggi tetapi juga keterampilan psikologis (Koruc, et al, 2007). Sebagian besar peneliti psikologi olahraga merekomendasikan aspek psikologis merupakan kontributor penting bagi kinerja olahraga yang optimal (Goswami, et al., 2016: 2347). Keberhasilan dan kegagalan pemain dalam olahraga prestasi sangat ditentukan oleh perpaduan dari kemampuan faktor fisik dan faktor psikologisnya (Kubiak, 2012). Pendapat senada diungkapkan Dimiyati (2019: 17) bahwa terdapat

tiga unsur utama yang saling berhubungan dalam kaitannya dengan penampilan pemain, ketiga unsur tersebut adalah pelatih, lingkungan, dan individu pemain tersebut. Lebih lanjut Harsono (2015: 312) berpendapat bahwa pencapaian performa tinggi pemain dapat diraih dengan memaksimalkan efisiensi fisik, teknik, taktik dan mental.

Pengetahuan keterampilan psikologis untuk mendukung pembinaan pemain sepakbola sangat penting diketahui oleh pelatih olahraga untuk membantu pemain agar dapat berprestasi optimal. Banyak pelatih tidak memiliki pengetahuan tentang keterampilan psikologis pemain, juga aplikasinya dalam wujud latihan keterampilan mental (Freitas, et al., 2013). Begitu pula para pelatih olahraga di Indonesia belum menyadari arti penting aspek mental tersebut dalam pembinaan olahraga prestasi. Sangat jarang bahkan dapat dikatakan tidak ada pelatih yang secara khusus mengaplikasikan latihan keterampilan mental pada pemainnya (Dongoran, 2017). Gucciardi (2009) menyatakan bahwa peran pelatih dalam memfasilitasi perkembangan pemain untuk mendapatkan sebuah latihan yang berhubungan psikologis sangat penting untuk ketangguhan mental pemain.

Dari pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa faktor utama dalam mencapai level performa yang baik sangat besar ada pada diri pemain. Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan masalah yang dihadapi oleh seorang pemain adalah 70% masalah mental dan 30% masalah lainnya (Harsono, 2015: 74). Artinya 70% kinerja pemain dipengaruhi oleh faktor mental pemain dan 30% sisanya dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, dan taktik. Masalah mental yang dimaksud bisa mempunyai pengaruh positif maupun negatif. Sebagai contoh seorang pemain

dengan kualitas fisik, teknik yang baik terprovokasi dan tidak dapat mengontrol emosi oleh permainan kasar pemain lawan, sehingga mengakibatkan konsentrasi menurun dan menyebabkan kemampuan yang dimiliki menjadi tidak maksimal. Sebaliknya apabila pemain mempunyai mental yang bagus, apabila dia dikonfrontasi oleh pemain lawan akan tetap konsentrasi pada permainan.

Mustafa & David (2014) melaporkan bahwa faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, penekanan tim, konsentrasi, dan kognisi memainkan peran penting dalam peningkatan kinerja pemain sepakbola. Untuk dapat meningkatkan prestasi atau performa pemain sepakbola, sang pemain perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau masalah pribadi (Dimiyati, 2019: 35).

Mental pemain sepakbola pun demikian, harus dikembangkan dan terus menerus dilatih sama seperti mereka melatih kekuatan nafas, otot, serta skill olah bola mereka hingga pada akhirnya munculah suatu keyakinan yang bulat dan juga kepercayaan diri saat berada dalam pertandingan besar sekalipun. Dimiyati (2019: 34) juga menyebut bahwa pemain sepakbola bermental juara merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dimana kecakapan tersebut bukan didapat atau dibawa sejak lahir, namun terbentuk karena pengaruh lingkungan sekitar dan kemauan dari dalam diri si pemain. Artinya, mental juara tersebut dipengaruhi juga oleh motivasi itu sendiri agar terciptanya sebuah mental juara. Studi William & Krane (2006) mendukung proposisi ini dengan

menunjukkan bahwa keterampilan psikologis yang meliputi; *imagery*, memusatkan perhatian dan mempertahankan konsentrasi, mengendalikan kecemasan, *selftalk* positif, dan penetapan tujuan untuk menuju puncak performa.

Namun dalam kenyataannya, faktor psikologis belum banyak diperhatikan oleh klub dan pelatih dalam mengevaluasi sebuah pertandingan, sebagian besar pelatih cenderung berkonsentrasi pada fisik dan teknik tanpa menekankan pada bagaimana kondisi psikologis pemain. Kehadiran psikolog olahraga dalam sepakbola masih belum dimaknai urgensinya, karena perannya telah tergantikan oleh staf kepelatihan lain yang mampu meningkatkan dan diterima oleh staf teknis lain dalam struktur sepakbola (Dimiyati, 2019: 138).

Dengan 11 pemain dalam sepakbola, keterampilan psikologis dapat berbeda antar satu pemain dengan pemain lain. Pemain dari berbagai tingkat permainan mungkin berbeda tidak hanya dalam keterampilan sepakbola mereka tetapi juga dalam karakteristik permainan mereka dan faktor psikologis (Junge, et al, 2000). Salah satu penelitian oleh Coetzee et al. (2006), mengungkapkan bahwa pengarahan tujuan, konsentrasi, kinerja optimal di bawah tekanan, motivasi pencapaian, *arousal* dan penetapan tujuan merupakan hal yang paling penting pada pemain sepakbola agar dapat tampil dengan baik dalam suatu pertandingan. Hasil penelitian Goswami et. al. (2016) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan keterampilan psikologis di antara para pemain di posisi berbeda. Pemain bertahan menunjukkan nilai kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan gelandang dan penyerang. Penyerang menunjukkan agresivitas dan motivasi berprestasi yang lebih baik daripada pemain bertahan dan gelandang. Sementara itu, terungkap bahwa pemain

sepakbola yang berposisi bek dan gelandang memiliki nilai sama dalam hal kepercayaan diri, agresi dan motivasi berprestasi. Csaki, et al (2017) menjelaskan bahwa seorang penjaga gawang memiliki nilai tertinggi dalam mengatasi kesulitan, memuncak di bawah tekanan, bebas dari kecemasan, dan konsentrasi. Namun, pada aspek kepercayaan diri penjaga gawang memiliki nilai yang rendah. Pemain berposisi belakang memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang rendah jika dibandingkan dengan pemain depan (Jooste, et al., 2014). Dari beberapa penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan psikologis ditinjau dari setiap posisi pada sepakbola penting untuk diteliti lebih lanjut. Berdasarkan hal tersebut, penting untuk dilakukan lebih lanjut terkait keterampilan psikologi pemain sepakbola ditinjau dari posisi dan kelompok usia.

Seorang atlet sepakbola profesional dituntut agar selalu tampil baik dalam setiap pertandingan yang dijalani. Goswami, et al., (2016) dalam penelitiannya menyebut bahwa atlet elit harus dapat tampil di bawah tekanan tinggi, termotivasi, dan lebih percaya diri untuk berprestasi baik di ajang masing-masing dengan standar tertinggi dibandingkan atlet non-elit. Temuan lain dalam penelitian tersebut adalah variabel psikologis kepercayaan diri, agresi, dan motivasi berprestasi tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara pemain bertahan dan pemain tengah. Ini menunjukkan bahwa pemain belakang dan pemain tengah memiliki tipe rasa percaya diri, agresi, dan motivasi berprestasi yang hampir serupa. Analisis penelitian ini juga mengungkapkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pemain belakang dengan pemain depan, serta pemain tengah dengan pemain depan dalam kepercayaan diri, agresi dan motivasi berprestasi.

Di sisi lain, keterampilan psikologis seorang pemain sepakbola cenderung dapat berubah dan berkembang seiring dengan berjalannya waktu dan bertambahnya usia mereka. Atlet muda mengalami proses perubahan psikologis dan emosional ketika mereka mulai beranjak dewasa (Wiese-Bjornstal, LaVoi, & Omlil, 2009). Hampir serupa dengan pernyataan sebelumnya McCarthy, et al (2010) berpendapat bahwa atlet muda menghadapi perubahan fisik, sosial, psikologis, dan emosional ketika mereka beranjak dewasa, hal ini menjadi tantangan bagi psikolog olahraga untuk memahami dan merespons dengan tepat pada tahapan perubahan dalam perkembangan mereka. Berdasarkan kedua pendapat tersebut, perubahan psikologis ini harus tetap diawasi dan dilatih dengan baik agar tercapainya suatu stabilitas keterampilan psikologis pemain dalam menghadapi suatu pertandingan.

Keterampilan psikologis pemain sepakbola usia muda relatif berbeda dengan usia yang lebih tua karena dalam usia remaja merupakan masa perkembangan keterampilan kognitif seseorang. Najah & Rejeb (2016) berpendapat bahwa pemain sepakbola dalam berbagai kategori usia cenderung memiliki tingkat keterampilan psikologis yang berbeda. Masa usia remaja awal hingga masa remaja akhir merupakan masa seorang pemain sepakbola mengalami proses perubahan mereka dalam menalar, berpikir, dan berperilaku yang dapat mempengaruhi keterampilan psikologis, dan cara bermain mereka. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa keterampilan psikologis pemain sepakbola usia muda belum sepenuhnya matang karena masih dalam proses perkembangan.

Terdapat sebuah perbedaan dalam beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. McCarthy et al. (2010) menjelaskan bahwa secara umum pemain

muda memiliki lebih sedikit menggunakan keterampilan psikologis dibandingkan dengan pemain yang lebih tua. Hasil dari penelitian lain oleh Csáki et al. (2017) menunjukkan bahwa pemain sepakbola kelompok U-21 memiliki nilai yang lebih tinggi secara signifikan dalam memuncak di bawah tekanan daripada kelompok U-16. Di sisi lain, kelompok usia U-16 memiliki nilai kemampuan *coachability* yang jauh lebih tinggi daripada kelompok U-21. Ribeiro, et al (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa para pemain sepakbola U-21 yang berposisi sebagai kiper lebih sedikit menggunakan *imagery*. Sementara itu, hasil dari penelitian Najah & Rejeb (2016) menunjukkan bahwa kelompok sampel U-19 menunjukkan nilai yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok sampel U-17 dalam empat dari 12 subskala keterampilan psikologis (kepercayaan diri, reaksi stres, relaksasi, dan aktivasi).

Berdasarkan hasil observasi di Klub Sepakbola PS Sleman Yogyakarta, terdapat beberapa fenomena yang ditemui. Peneliti melihat pada saat latihan, terkesan bahwa pemain kelompok junior lebih bersemangat dalam mengikuti latihan, baik latihan fisik maupun latihan teknik, namun untuk kelompok senior cenderung tidak bersemangat dalam mengikuti latihan. Hal tersebut juga dibenarkan oleh pelatih, ditambahkan presensi latihan yang menunjukkan bahwa pemain junior lebih sering hadir tepat waktu daripada pemain kelompok senior. Masalah ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan motivasi yang dimiliki oleh pemain junior dan pemain senior. Pemain junior lebih menekankan pada motivasi intrinsik, sedangkan pemain senior lebih menekankan pada motivasi ekstrinsik.

Berdasarkan kajian literatur sebagaimana disebutkan di atas, psikologi olahraga telah banyak menguji peran aplikasi psikologi untuk keberhasilan atlet baik dalam perspektif atlet sebagai individu maupun atlet dalam tim (Cruickshank & Collins, 2012). Cukup menarik untuk dikaji lebih lanjut kaitan antara keterampilan psikologis pemain sepakbola di level liga Indonesia jika ditinjau dari posisi dan kelompok usianya. Aspek-aspek psikologis tersebut sangat penting dalam proses pembinaan cabang sepakbola dalam mengarungi kompetisi level kompetitif, sehingga sangat penting untuk diketahui. Jelas berdasarkan hal tersebut, penelitian tentang keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain dan kelompok usia masih terbilang baru dan jarang penelitian sejenis dilakukan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Keterampilan Psikologis Pemain Sepakbola Ditinjau dari Posisi Bermain dan Kelompok Usia”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Prestasi cabang olahraga sepakbola belum maksimal.
2. Psikologi olahraga belum dipahami urgensinya dan keberadaanya oleh pelatih dan manajer tim sepakbola.
3. Kajian literatur tentang psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi dan kelompok usia masih terbatas.

4. Keterampilan psikologi sebagai prediktor prestasi olahraga belum diketahui secara pasti.
5. Perlu diketahuinya keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi dan kelompok usia untuk atlet Indonesia.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah adalah usaha untuk menetapkan batasan-batasan masalah penelitian yang akan diteliti. Maka penulis memberikan batasan-batasan permasalahan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda, sehingga ruang lingkup dari penelitian ini lebih jelas. Adapun batasan masalah yang dimaksud adalah: “Keterampilan Psikologis Pemain Sepakbola Ditinjau dari Posisi Bermain dan Kelompok Usia”. Posisi bermain dalam penelitian ini dibatasi pada posisi pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang, sedangkan kelompok usia dibatasi pada usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda). Hal tersebut didasarkan pada buku Kurikulum Sepakbola Indonesia tahun 2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasikan masalah dan pembatasan masalah tersebut, maka pemecahannya dapat dirumuskan, yaitu:

1. Apakah terdapat perbedaan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang?
2. Apakah terdapat perbedaan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang?
3. Apakah terdapat perbedaan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang?

4. Apakah terdapat perbedaan pengendalian kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang?
5. Apakah terdapat perbedaan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang?
6. Apakah terdapat perbedaan persepsi pentingnya tim pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang?
7. Apakah terdapat perbedaan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang?
8. Apakah terdapat perbedaan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)?
9. Apakah terdapat perbedaan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)?
10. Apakah terdapat perbedaan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)?
11. Apakah terdapat perbedaan pengendalian kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)?
12. Apakah terdapat perbedaan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)?

13. Apakah terdapat perbedaan pentingnya tim pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)?
14. Apakah terdapat perbedaan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Perbedaan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
2. Perbedaan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
3. Perbedaan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
4. Perbedaan pengendalian kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
5. Perbedaan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
6. Perbedaan pentingnya tim pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
7. Perbedaan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.

8. Perbedaan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
9. Perbedaan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
10. Perbedaan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
11. Perbedaan pengendalian kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
12. Perbedaan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
13. Perbedaan pentingnya tim pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
14. Perbedaan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi tim, manajemen, dan pihak-pihak lainnya yang terkait. Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat dideskripsikannya keterampilan psikologis pemain sepakbola yang ditinjau posisi pemain dan kelompok usia.
 - b. Dapat diidentifikasikannya faktor psikologis yang dapat meningkatkan prestasi pemain sepakbola.
 - c. Dapat diidentifikasikannya faktor-faktor penghambat performa pemain.

d. Dapat meningkatkan motivasi bertanding seorang pemain sepakbola.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi pembina klub-klub sepakbola di Yogyakarta, dan pelatih untuk pengembangan dan pembinaan olahraga agar lebih berprestasi.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Psikologi Olahraga

Di Indonesia, kegiatan psikologi olahraga belum berkembang secara luas. Pada tahun 1992 PBSI mendatangkan Robert N. Singer, mantan presiden *International Society for Sport Psychology*, dari Universitas of Florida. Tahun 1997, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara mendatangkan Daniel Gould untuk memberikan ceramah kepada para pelatih dan pejabat teras KONI Pusat dalam rangka persiapan menjelang SEA Games (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 2). Menurut Gunarsa (2008: 20) psikologi olahraga di Indonesia merupakan cabang psikologi yang amat baru, sekalipun pada prakteknya kegiatan para psikolog di dalam berbagai cabang olahraga di Indonesia telah berlangsung beberapa tahun

lamanya. Secara resmi Ikatan Psikologi Olahraga (IPO) di Indonesia yang berada di bawah naungan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) baru dibentuk pada tanggal 3 Maret 1999, dan baru ditandatangani secara resmi pada tanggal 23 Juli 1999 dan diketuai oleh Monty P. Setiadarma. Akan tetapi, Singgih D. Gunarsa dan Sudirgo Wibowo telah memelopori kegiatan psikologi dalam cabang olahraga bulutangkis sejak tahun 1967, dan sejak saat itu banyak olahragawan bulutangkis nasional yang memanfaatkan jasa psikolog dan ilmu psikologi dalam mencapai prestasi puncak baik nasional maupun internasional.

Pada pertengahan era 1980-an, psikolog Jo Rumeser turut aktif memberikan sumbangan jasa psikologi pada cabang olahraga bisbol dan sepakbola. Jo Rumeser sendiri merupakan atlet bisbol nasional. Selanjutnya, Psikolog Myrna R. Soekasah juga memberikan sumbangan jasa psikologi dalam mengembangkan olahraga loncat indah dan renang. Adapun Myrna R. Soekasah adalah seorang pemegang medali loncat indah tingkat Asia yang kemudian membaktikan dirinya di dalam olahraga spesifikasinya (Setiadarma, 2000: 12).

Tahun 1990 merupakan dekade yang paling aktif bagi sejumlah psikolog untuk memberikan sumbangan ilmu bagi keolahragaan nasional. Tercatat PBSI, PSSI, PRSI, Pertina, dan Perpani menggunakan psikolog untuk secara aktif berperan membina atlet baik untuk memberikan bimbingan, atau bekerja sama dengan pelatih untuk meningkatkan prestasi atlet. KONI Pusat pun memperbantukan psikolog-psikolog yang aktif dalam berbagai Pengurus Besar olahraga untuk membantu cabang-cabang olahraga lainnya.

Secara garis besar psikologi dapat dikaji dalam beberapa bidang kajian ilmu, salah satunya adalah psikologi olahraga. Psikologi olahraga adalah suatu kajian ilmu yang dinilai dapat menjadi faktor kunci dan dapat mempengaruhi performa bertanding suatu atlet (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 2). Gunarsa (2008: 47), menyebutkan bahwa psikologi olahraga diartikan sebagai psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga yang meliputi atlet sebagai individu atau kelompok yang akan bertanding serta faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan atlet tersebut. Federasi Psikologi Olahraga Eropa (FEPSAC) (1995), mengemukakan bahwa psikologi olahraga adalah ilmu psikologi yang berkaitan dengan fondasi psikologis, proses, dan konsekuensi dalam ruang lingkup psikologis terkait aktivitas olahraga dari satu atau beberapa orang yang bertindak sebagai subjek kegiatan. Senada dengan FEPSAC, bahwa psikologi olahraga berupaya meningkatkan kinerja atlet dan membantu atlet berkonsentrasi lebih baik, menangani stres secara efektif sehingga dapat meningkatkan kinerja olahraga menjadi lebih efisien. Selain itu, psikologi olahraga juga mencoba untuk memahami dampak dari partisipasi olahraga jangka panjang yang bersifat kompetitif.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 4) menyatakan bahwa psikologi merupakan bagian dari ilmu fisiologi. Psikologi merupakan penentu utama performa dalam olahraga. Psikologi diartikan sebagai sebagai suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor, dan afektif) ditinjau dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer, esensial, dan universal (Husdarta, 2011: 2). Perilaku gerak manusia yang

tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun aspek psikis juga sangat dibutuhkan.

Setiadarma (2000: 10-11) menyatakan bahwa psikologi olahraga lebih diarahkan pada kemampuan prestatif pelakunya yang bersifat kompetitif. Menurut Setyobroto (2002: 8) psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksinya dengan manusia lainnya dan dalam situasi sosial yang merangsang. Menurut Weinberg & Gould (2015: 4) psikologi olahraga adalah studi ilmiah tentang orang atau perilakunya dalam aktivitas olahraga dan penerapan praktis dari pengetahuan tersebut. Hidayat (2009: 4) psikologi olahraga adalah studi ilmiah tentang individu dan perilakunya dalam olahraga dan latihan.

Psikologi olahraga mengkaji tentang faktor-faktor psikologis yang berpengaruh terhadap belajar keterampilan dan prestasi olahraga serta bagaimana atlet terpengaruh oleh faktor-faktor dalam dan luar dirinya. Psikologi olahraga adalah ilmu yang mengkaji manusia dan perilakunya dalam aktivitas olahraga dan latihan yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan atlet (Weinberg & Gould, 2015). Fungsi kunci dari layanan pakar psikologi olahraga adalah menciptakan dan memelihara budaya prestasi tinggi. Profesional bidang psikologi olahraga yang bekerja untuk menciptakan prestasi olahragawan tingkat tinggi harus belajar sebagai bagian dari tim untuk mencapai prestasi tinggi. Pengembangan keterampilan psikologis untuk meningkatkan prestasi secara historis disajikan sebagai landasan untuk praktek psikologi olahraga.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 12) menyatakan bahwa psikologi olahraga sangat berkaitan dengan kegiatan-kegiatan eksperimental yang merupakan cakupan dari psikologi eksperimen. Contohnya; (1) pengaruh pakaian renang terhadap kenyamanan seorang olahragawan renang, atau kostum senam yang menentukan perasaan nyaman atau tidak nyaman bagi seorang olahragawan senam saat sedang bertanding, dan (2) penelitian mengenai usia yang tepat bagi seorang anak untuk mulai dilatih menjadi olahragawan bulutangkis yang andal.

Lebih lanjut Tangkudung & Mylsidayu (2017: 12) menyatakan bahwa selain itu, psikologi olahraga terkait dengan bidang kajian lain seperti berikut ini:

- 1) Psikologi perkembangan. Membahas mengenai bakat yang berhubungan dengan struktur morfologisanatomis olahragawan, karakterologis olahragawan dan interaksi antara bakat/pembawaan dengan lingkungan.
- 2) Psikologi belajar. Membahas tentang aktivitas olahraga yang ditujukan pada optimalisasi proses pelatihan guna mengoptimalkan potensi olahragawan, merancang teknik dan strategi latihan dan dilaksanakan dalam latihan sehingga menyenangkan dan memuaskan.
- 3) Psikologi kepribadian. Mengungkapkan hubungan antara kepribadian dengan performa olahraga. Bagaimana kepribadian mempengaruhi performa dan prestasi dalam olahraga, atau sebaliknya bagaimana olahraga mempengaruhi perkembangan dan kualitas kepribadian yang positif.
- 4) Psikologi sosial. Membahas hubungan antara sesamaolahragawan, posisi olahragawan dalam tim, hubungan antara tim yang satu dengan tim yang lain.
- 5) Psikometri. Membahas tentang instrumen-instrumen yang mudah digunakan dalam penelitian terhadap suatu gejala psikis secara lebih cermat dan objektif. Data yang diperoleh digunakan untuk kepentingan seleksi, klarifikasi, pembinaan yang disesuaikan dengan keadaannya. Selanjutnya, menyusun kriteria dan syarat yang harus dimiliki agar bisa menjadi juara sesuai dengan strata kejuaraan yang ditargetkan.

Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017: 12) kegiatan dalam psikologi olahraga antara lain: (1) mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang, dan (2) memahami bagaimana keterlibatan seseorang

dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikis. Batasan psikologi olahraga lainnya fokus pada belajar dan performa, dan memperhitungkan baik pelaku atau penonton.

Banyak manfaat dan peran yang terkandung dalam psikologi olahraga.

Adapun manfaat psikologi olahraga menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017: 13)

antara lain:

- 1) memahami gejala-gejala psikologik yang muncul pada olahragawan seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain,
- 2) mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologik yang dianggap dapat mempengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi olahragawan,
- 3) pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologik tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan problem-problem aplikatif dalam membina olahragawan,
- 4) untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan olahragawan, misalnya pembinaan mental (*mental training*), dan
- 5) untuk mempelajari hasil-hasil penelitian psikologi olahraga, sebagai bahan perbandingan serta kemungkinan menerapkannya dalam latihan.

Sudibyo (1993) merumuskan manfaat psikologi olahraga bagi prestasi

olahraga sebagai berikut:

- 1) Manfaat pertama adalah untuk dapat menjelaskan dan memahami tingkah laku atlet dan gejala-gejala psikologik yang terjadi dalam olahraga pada umumnya; ini sangat perlu karena tingkah laku manusia yang tampak (dapat dilihat) pada hakekatnya tidak terlepas dari sikap (*attitude*) yang tidak tampak. Sikap individu dipengaruhi oleh banyak faktor psikologik seperti: sifat-sifat pribadi individu, motif-motif, pikiran, perasaan, serta pengalaman, pengetahuan, hambatan yang dialami dalam hidup, serta pengaruh-pengaruh lingkungan lainnya.
- 2) Manfaat kedua yaitu untuk dapat meramalkan atau membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet, berkaitan dengan permasalahan psikologik. Dengan membuat prediksi secara tepat, dapat ditentukan program-program dan target sesuai keadaan dan kemampuan atlet yang bersangkutan, serta dapat dihindarkan hal-hal yang kurang menguntungkan perkembangan atlet. Misalnya dengan memahami sifat-sifat dan kemampuan atlet dapat diramalkan kemungkinan bakat yang ada pada diri atlet tersebut,

sehingga dapat diarahkan untuk menekuni cabang olahraga yang sesuai dengan sifat-sifat dan kemampuannya.

- 3) Manfaat yang ketiga yaitu untuk dapat mengontrol dan mengendalikan gejala tingkah laku dalam olahraga; dengan perlakuan-perlakuan untuk menanggulangi hal-hal yang kurang menguntungkan, juga dapat memberi perlakuan-perlakuan untuk mengembangkan kemampuan dan segi-segi positif yang dimiliki atlet. Misalnya atlet yang dihindangi rasa jemu berlatih (*boredom*) harus diberi perlakuan khusus dengan variasi latihan yang menarik, kalau atlet tersebut memiliki motif berprestasi tinggi, maka perlu sering diberi kesempatan untuk berlomba, dan sebagainya.

Husdarta (2011: 15) menyatakan bahwa manfaat psikologi olahraga bagi guru dan pelatih olahraga adalah sebagai berikut:

- a. memahami gejala-gejala psikologis yang muncul pada siswa atau atlet (seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain),
- b. mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologis tersebut yang dianggap dapat mempengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi siswa atau atlet,
- c. pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologis tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan masalah-masalah aplikatif dalam usaha pembinaan siswa atau atlet, misalnya pembinaan percaya diri, disiplin, kelompok, dan lain-lain,
- d. sejumlah teori dan penelitian dalam psikologi olahraga dapat dimanfaatkan sebagai bahan untuk melakukan kaji banding dan kemungkinan aplikasi dalam praktek pembelajaran atau pelatihan.

Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017: 13) peranan psikologi olahraga ini dikaitkan dengan tujuan mengembangkan ilmu pengetahuan, meliputi:

- a. Eksplanatif, yaitu menjelaskan dan memahami gejala tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga karena tindakan dan perbuatan yang tampak pada dasarnya tidak dapat lepas dari sikap (*attitude*) yang tidak tampak yang didorong oleh banyak faktor psikologi lainnya seperti sifat, motif, pemikiran, perasaan, pengalaman, dan situasi. Contohnya; timbulnya motivasi, terjadinya perubahan motivasi pada olahragawan, perkembangan sikap, kematangan

emosional, kematangan mental, mental training, masalah stres dan upaya relaksasi, dan masalah *anxiety* yang berkaitan dengan arousal dan agresivitas.

- b. Prediksi, yaitu meramalkan kemungkinan yang dapat terjadi dalam olahraga sehingga lebih siap menghadapi hal-hal yang mungkin terjadi. Prediksi yang tepat didasarkan atas fakta-fakta atau pengalaman empirik dan analisis deduktif dengan menerapkan teori-teori yang tepat, dan untuk prediksi yang tepat perlu ditunjang dengan pengetahuan tentang tes, pengukuran, dan evaluasi. Contohnya; akibat stres terhadap olahragawan yang berbeda-beda sifat kepribadiannya, gejala psikologis pada olahragawan yang mengalami kegagalan, meramalkan faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi olahragawan.
- c. Mengontrol, yaitu mengendalikan gejala-gejala tingkah laku dalam olahraga yang dapat menjurus ke hal-hal yang tidak menguntungkan perkembangan olahragawan. untuk mengontrol gejala tingkah laku yang dapat berakibat negatif perlu ditunjang data yang akurat, kesimpulan, dan penguasaan teknik perlakuan yang tepat. Contohnya; kemungkinan terjadinya *anxiety* dan upaya mengatasinya, merosotnya motivasi berlatih dan bertanding, serta teknik-teknik memelihara motivasi dan menumbuhkan motivasi yang lebih kuat, gejala *over confidence* dan cara mengatasinya, dan timbulnya prasangka dalam satu tim yang mengakibatkan hubungan yang disharmonis serta usaha-usaha mengatasinya, dan lain sebagainya.

Lhaksana (2011: 34), menyatakan bahwa “faktor ini justru kunci dari keberhasilan tim. Pemain harus mempunyai psikis yang stabil. Maksudnya ialah

pemain harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis, seperti halnya atmosfer pertandingan, penonton atau suporter dan beban yang diberikan pada pengurus”. Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Banyak ahli olahraga berpendapat bahwa tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari gejala-gejala kejiwaan/tingkah laku yang terjadi pada olahragawan ketika mereka berolahraga. Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis seseorang, yang berpengaruh terhadap kualitas kepribadian. Kondisi psikis akan berpengaruh secara positif dengan berolahraga, dan membentuk aspek/ciri kepribadian yang positif pula. Psikologi olahraga mempunyai manfaat dan peran yang besar terhadap prestasi olahraga. Oleh karena itu, apabila psikologi olahraga dapat dipelajari dengan baik oleh pelatih, maka dapat diterapkan dalam proses latihan ataupun pertandingan dengan harapan mendapat prestasi yang maksimal.

2. Hakikat Keterampilan Psikologis dalam Sepakbola

a. Keterampilan Psikologis

Faktor utama dalam mencapai level performa yang baik sangat berpengaruh ada pada diri pemain. Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan masalah yang

dihadapi oleh seorang pemain adalah 70% masalah mental dan 30 masalah lainnya (Harsono, 2015: 74). Artinya 70% kinerja pemain dipengaruhi oleh keterampilan psikologis pemain dan 30% sisanya dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik dan taktik.

Keterampilan psikologis merupakan sesuatu keahlian yang ada dalam diri atlet yang mempengaruhi keberhasilannya dalam melakukan aktivitas olahraga (Williams, 2001:137). Lebih lanjut, ia mengatakan bahwa keterampilan psikologis yang pada diri atlet dapat dipengaruhi, dikembangkan, dan dilatih. Keterampilan psikologis adalah tingkah laku/kejiwaan yang dimiliki oleh atlet ataupun individu yang merupakan salah satu faktor yang menjadikan seorang atlet sukses atau tidaknya, keterampilan psikologis yang dimiliki oleh setiap individu memiliki perbedaan antara satu dan lainnya (Myslidayu, 2018:1).

Keterampilan psikologis adalah aspek-aspek psikologis yang ada dalam diri atlet dan salah satu prediktor untuk mengetahui atlet akan berhasil atau tidak dalam olahraga (Tenenbaum & Eklaud, 2014). Lebih lanjut, ia menjelaskan bahwa pada keterampilan psikologis perlunya intervensi psikologis yang lebih spesifik untuk mengidentifikasi pada aspek-aspek manakah yang menonjol dan mendominasi pada atlet, selain untuk mengetahui aspek-aspek mana saja yang mendominasi saat intervensi juga diharapkan dapat mengetahui aspek-aspek mana saja yang memerlukan pengembangan dan latihan ekstra pada seorang atlet untuk menunjang keberhasilannya.

Keterampilan psikologis merupakan salah satu profil psikologis pada atlet. Keterampilan psikologis juga merupakan salah satu faktor yang dapat membuat atlet berhasil dalam olahraganya. Dalam keterampilan psikologis terdapat aspek-

aspek yang mempengaruhinya, jika seorang atlet memiliki keterampilan psikologis yang baik dapat dipastikan ia akan berhasil dalam olahraga yang ditekuninya (Keshock, dalam Firmansyah, 2017).

Keterampilan psikologis adalah satu istilah dari sekian banyak kemampuan psikologis yang dapat membantu memaksimalkan performa atlet (Weinberg & Gould, 2015). Lebih lanjut, Weinberg & Gould menyatakan bahwa peran keterampilan psikologis terhadap penampilan atlet dapat dilihat dari seberapa besar ketangguhan mental atlet tersebut dalam mengatasi stres, mengendalikan fokus mereka, kembali dari kegagalan dan menghadapi kesulitan. Studi William & Krane (2006) menunjukkan bahwa keterampilan psikologis yang meliputi; *imagery*, memusatkan perhatian dan mempertahankan konsentrasi, mengendalikan kecemasan, *selftalk* positif, dan penetapan tujuan merupakan factor penting untuk menuju puncak performa.

Latihan keterampilan psikologis dalam olahraga sangat penting dalam menunjang prestasi seorang atlet. Latihan keterampilan psikologi atau yang lebih dikenal dengan latihan mental merupakan salah satu program latihan wajib yang harus dijalani seorang atlet berdampingan dengan sesi latihan fisik, teknik dan taktik. Weinberg & Gould (2007: 250) berpendapat bahwa:

psychological skill training (PST) refers to systematic and consistent practise of mental psychologycal skill for the purpose of enhancing performance, increasing enjoyment, or archieving greater sport and physical activity self-satisfaction.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa latihan keterampilan psikologi juga berarti sistematisasi dan konsistensi atlet terhadap mental yang dimiliki untuk menunjang *performance*, meningkatkan kenyamanan dalam

bertanding dan memberikan rasa percaya diri dalam setiap pertandingan. Kemampuan atlet bisa meningkat dalam diri dengan adanya psikologis yang baik. Psikologis yang siap setiap pertandingan dan berpikir positif dalam menghadapi lawan membuat emosi, mental, dan rasa percaya diri serta konsentrasi tetap terjaga.

Keterampilan psikologis merupakan faktor penting dalam menunjang keberhasilan atlet. Beberapa kajian literatur penelitian mendukung pernyataan tersebut, peneliti Cormier & Zizzi (2015) mengatakan bahwa hasilnya menyoroti pentingnya perhatian yang berfokus pada area terapan psikologi olahraga dalam pelatihan ATS. Bedir, et al., (2017) menjelaskan bahwa melatih kebutuhan dasar dari psikologis akan berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan psikologis pada atlet.

Ohuruogu, et al., (2016) menjelaskan bahwa untuk mencapai prestasi puncak dalam kompetisi olahraga, pelatih, dan atlet tidak boleh mendasarkan tujuannya pada pelatihan fisik dalam keterampilan olahraga saja, tetapi harus mengintegrasikan aspek mental dan fisik. Neil, et al. (2006) keterampilan psikologis pada aspek kecemasan kompetitif pada atlet *rugby* akan mempengaruhi penampilan mereka saat di lapangan.

Morgan & Birrer (2010) mengatakan bahwa pentingnya pelatihan keterampilan psikologis (PST) dalam pengembangan kinerja atletik diakui secara luas dengan fokus khusus pada olahraga intensitas tinggi (HIS). Keterampilan psikologis yang dimiliki atlet panahan pada aspek konsentrasi menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan atlet panahan Yunani (Bebetsos, 2015). Golby & Wood (2016) PST yang dirancang untuk meningkatkan ketangguhan mental dan

kesejahteraan psikologis siswa atlet pendayung. Pentingnya keterampilan psikologis mental kinerja pada atlet atletik yang mempengaruhi kinerja atlet. Pelari jarak jauh memiliki kekuatan signifikan lebih besar dalam keterampilan psikologis daripada pelari jarak pendek dan menengah (Gedefaw & Reddy, 2016)

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa sejatinya keterampilan psikologis adalah suatu faktor yang sangat berpengaruh terhadap performa seorang atlet. Keterampilan psikologis sebaiknya terus dilatih sama halnya dengan teknik, fisik, dan taktik.

b. Aspek-Aspek Keterampilan psikologis

Keterampilan psikologis memiliki aspek-aspek di dalamnya. Menurut beberapa ahli terdapat beberapa aspek-aspek keterampilan psikologis yang dapat menunjang keberhasilan atlet. Keterampilan psikologis memiliki tujuh aspek yang akan menunjang keberhasilan atlet saat berolahraga. Tujuh aspek yang dimaksudkan yaitu, *goal setting*, kecemasan, ketegangan, *imagery*, percaya diri, pengendalian stres, dan konsentrasi (Williams, 2001). Tanebaum & Eklaud (2014) menjelaskan bahwa dalam keterampilan psikologis terdapat aspek-aspek di dalamnya. Lebih lanjut, ia menjelaskan bahwa aspek-aspek tersebut ada enam dan mempengaruhi keberhasilan atlet. Enam aspek-aspek tersebut adalah, motivasi, emosi, *leadership*, *mental skill*, *self-preception* dan *self-efficacy*.

Costas & Terry (2011: 1) mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek-aspek keterampilan psikologis yang dapat mempengaruhi kinerja atlet dalam berolahraga seorang atlet yaitu, motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, emosi dan perasaan, konsentrasi. Keberhasilan atlet ditunjang oleh beberapa aspek-aspek keterampilan

psikologis di dalamnya yaitu, keterampilan mental, motivasi, kesadaran diri, penetapan tujuan, kepercayaan diri, *imagery*, *self-talk*, perhatian, dan konsentrasi. Lebih lanjut, ia mengatakan bahwa untuk melihat atlet sukses ataupun tidak dapat dilihat dari seberapa banyak aspek keterampilan psikologis yang dimilikinya (Komarudin, 2016).

Myslidayu (2018) menjelaskan bahwa dalam keterampilan psikologis terdapat sepuluh aspek-aspek yang merupakan faktor penting yang harus dimiliki atlet. Sepuluh aspek tersebut yaitu, kepribadian, motivasi, arousal, anxiety, agresivitas, komepetisi dan kerja, *feedback*, *imagery*, *self confidence*, dan konsentrasi. Dimyati (2019) menjelaskan bahwa dalam keterampilan psikologis terdapat aspek-aspek di dalamnya yaitu, mental, motivasi, konsentrasi, kepercayaan diri, *imagery*, kecemasan yang mempengaruhi keberhasilan atlet saat berolahraga.

Mahoney, et al., (dalam Pulungan & Dimyati, 2019) telah mengidentifikasi aspek-aspek psikologis yang potensial dan berpengaruh terhadap penampilan, yaitu motivasi, kepercayaan, kontrol kecemasan, persiapan mental, perhatian tim, dan konsentrasi. Kemudian aspek-aspek psikologis ini dikembangkan menjadi instrumen untuk mengukur keterampilan psikologis atlet dalam konteks khusus olahraga. Selanjutnya instrumen ini disebut dengan *The Psychological Skill Inventory for Sport* (PSIS), motivasi, percaya diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, dan konsentrasi.

Berdasarkan beberapa pendapat, di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang ada dalam keterampilan psikologis tersebut akan mempengaruhi keberhasilan atlet saat berolahraga. Terdapat kesamaan yang disebutkan oleh para

ahli mengenai aspek-aspek yang berpengaruh terhadap keberhasilan atlet yaitu, motivasi, percaya diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, dan konsentrasi.

c. Keterampilan Psikologis dalam Sepakbola

Keterampilan psikologis dalam cabang olahraga sepakbola, termasuk ciri-ciri kepribadian dan keterampilan psikologis telah terbukti menjadi prediktor yang relevan dengan kinerja sepakbola (Musculus & Lobinger, 2018). Junge, et al., (2000) menyebutkan bahwa pemain dari berbagai tingkat permainan mungkin berbeda tidak hanya dalam keterampilan sepakbola mereka tetapi juga dalam karakteristik permainan mereka.

Keterampilan psikologis pemain sepakbola harus dikembangkan dan terus menerus dilatih sama seperti mereka melatih kekuatan nafas, otot, serta skill olah bola mereka hingga pada akhirnya munculah suatu keyakinan yang bulat dan juga kepercayaan diri saat berada dalam pertandingan. Dimiyati (2019:34) menyebut bahwa pemain sepakbola bermental juara merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dimana kecakapan tersebut bukan didapat atau dibawa sejak lahir, namun terbentuk karena pengaruh lingkungan sekitar dan kemauan dari dalam diri si pemain. Artinya, mental juara tersebut dipengaruhi juga oleh motivasi itu sendiri agar terciptanya sebuah mental juara.

Namun dalam kenyataannya, faktor psikologis belum banyak diperhatikan oleh klub dan pelatih dalam mengevaluasi sebuah pertandingan, sebagian besar pelatih cenderung berkonsentrasi pada fisik dan teknik tanpa menekankan pada

bagaimana kondisi psikologis pemain. Kehadiran psikolog olahraga dalam sepakbola masih belum dimaknai urgensinya, karena perannya telah tergantikan oleh staf kepelatihan lain yang mampu meningkatkan dan diterima oleh staf teknis lain dalam struktur sepakbola (Dimiyati, 2019:138). Pengetahuan keterampilan psikologis untuk mendukung pembinaan pemain sepakbola sangat penting diketahui oleh para pelatih olahraga untuk membantu pemain agar dapat berprestasi optimal. Banyak pelatih tidak memiliki pengetahuan tentang keterampilan psikologis pemain, juga aplikasinya dalam wujud latihan keterampilan mental (Freitas, et al., 2013). Lebih lanjut, Gucciardi, et al., (2009) menyatakan bahwa pelatih memiliki peran dalam memfasilitasi perkembangan pemain untuk mendapatkan sebuah latihan yang berhubungan psikologis sangat penting untuk ketangguhan mental pemain.

Berdasarkan kajian tersebut, artinya keterampilan psikologis pemain sepakbola harus selalu dilatih dan dikembangkan. Namun, keterampilan psikologis termasuk suatu hal yang masih sangat jarang diperhatikan terutama dalam cabang olahraga sepakbola termasuk di Indonesia. Mayoritas klub dan pelatih lebih mementingkan peningkatan fisik, teknik, dan taktik dari pada keterampilan psikologis pemain. Padahal, pelatih memiliki peran penting untuk meningkatkan keterampilan psikologis seorang atlet.

3. Posisi Pemain Sepakbola dan Keterampilan Psikologis

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari hampir di seluruh dunia, tidak terkecuali Indonesia. Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beragru atau permainan team, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh

adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama team yang baik. Untuk mencapai kerja sama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi atau waktu. Cross (2013: 4) menyatakan bahwa *“Football is one of the most difficult games to learn and master. The range of skills and techniques required, using almost every part of the body, to control and move the ball through a 360-degree spectrum of possibilities, under regular pressure from opponents”*.

Muhdhor (2013: 9) menjelaskan “Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan 11 orang. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27- 28 inci”. Senada dengan pendapat di atas, Cresser (2015: 2) menyatakan bahwa

Soccer is a high-intensity, multi-dimensional sport that is physically, mentally and technically demanding. In addition to the many skill requirements, elite soccer players cover approximately 10 to 12 km per game – 2 of them at maximum speed.

Luxbacher (2011: 5) menyatakan bahwa sepakbola ialah permainan yang menantang secara fisik dan mental, anda harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Selanjutnya sepakbola memiliki empat unsur komponen utama yang harus dipenuhi yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental (Darmawan & Putera, 2012: 11).

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 11 pemain tiap tim dalam satu pertandingan. Sebelas pemain tersebut dibagi lagi menjadi beberapa kelompok untuk mengisi posisi-posisi yang ada dalam permainan sepakbola. Diantaranya, Ada penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah, pemain sayap, dan pemain penyerang atau striker. Tom & Scot (2013: 9) menyatakan bahwa

Soccer is fiendishly addictive, whether you watch, compete, or do both. Across the planet more supporters and spectators follow the professional game than any other sport, and at grass-roots level more amateur participants enjoy the game than any other athletic pastime.

Secara umum pemain sepakbola dibagi menjadi dua kategori yaitu pemain *ofensif*, dan *defensif* dengan keterampilan psikologis yang berbeda-beda. Namun seiring dengan perkembangnya zaman, posisi pemain sepakbola mulai dipilah menjadi beberapa bagian sesuai dengan tugasnya masing-masing pada suatu pertandingan. Devaney (1994: 22), berpendapat bahwa pemain sepakbola dibedakan menjadi empat kelompok dasar, yaitu: penjaga gawang, pemain belakang, gelandang, dan pemain depan.

Dengan 11 pemain dalam sepakbola, keterampilan psikologis dapat berbeda antar satu pemain dengan pemain lain. Pemain dari berbagai tingkat permainan mungkin berbeda tidak hanya dalam keterampilan sepakbola mereka tetapi juga dalam karakteristik permainan mereka dan faktor psikologis (Junge, et al, 2000). Salah satu penelitian oleh Coetzee et al. (2006), mengungkapkan bahwa pengarahan tujuan, konsentrasi, kinerja optimal di bawah tekanan, motivasi pencapaian, *arousal* dan penetapan tujuan merupakan hal yang paling penting pada pemain sepakbola agar dapat tampil dengan baik dalam suatu pertandingan. Hasil penelitian Goswami

et. al. (2016) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan keterampilan psikologis di antara para pemain di posisi berbeda. Pemain bertahan menunjukkan nilai kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan gelandang dan penyerang. Penyerang menunjukkan agresivitas dan motivasi berprestasi yang lebih baik daripada pemain bertahan dan gelandang. Sementara itu, terungkap bahwa pemain sepakbola yang berposisi bek dan gelandang memiliki nilai sama dalam hal kepercayaan diri, agresi dan motivasi berprestasi. Csaki, et al (2017) menjelaskan bahwa seorang penjaga gawang memiliki nilai tertinggi dalam mengatasi kesulitan, memuncak di bawah tekanan, bebas dari kecemasan, dan konsentrasi. Namun, pada aspek kepercayaan diri penjaga gawang memiliki nilai yang rendah. Pemain berposisi belakang memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang rendah jika dibandingkan dengan pemain depan (Jooste, et al., 2014).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti. Oleh karena itu kekompakan dan kerjasama tim yang baik di antara para pemain sangat dibutuhkan. Berikut dijelaskan masing-masing karakteristik pemain sepakbola berdasarkan posisi bermain yang telah dijelaskan oleh beberapa peneliti.

a. Penjaga Gawang

Penjaga gawang merupakan pemain yang memiliki hak istimewa tersendiri dalam sepakbola. Karena selain menggunakan kaki, penjaga gawang diperbolehkan

menggunakan tangannya untuk menghalau bola agar tidak kebobolan. Selain itu, penjaga gawang merupakan pemain yang unik karena posisi ini dapat mempengaruhi hasil suatu pertandingan. Penjaga gawang adalah posisi unik dalam tim sepakbola, dan dianggap sebagai penentu hasil pertandingan terakhir, karena satu kesalahan tunggal yang dilakukan oleh penjaga gawang dapat menyebabkan perubahan pada papan skor (Seaton & Campos, 2011). Seorang penjaga gawang memiliki nilai tertinggi dalam mengatasi kesulitan, mengatasi pada saat di bawah tekanan, bebas dari kecemasan, dan konsentrasi sementara nilai rendah yang dimiliki penjaga gawang adalah pada aspek kepercayaan diri (Csaki, et al, 2017).

Seorang penjaga gawang yang hebat harus dapat menemukan cara untuk keluar dan belajar dari kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan (Laparth, 2009: 134). Selanjutnya hal ini dibuktikan oleh Csaki, et al (2017: 21) dalam penelitiannya bahwa penjaga gawang memiliki nilai tertinggi dalam mengatasi kesulitan, mengatasi pada saat di bawah tekanan, bebas dari kecemasan, dan konsentrasi sementara nilai rendah yang dimiliki penjaga gawang adalah pada aspek kepercayaan diri.

Pemain belakang berposisi di depan penjaga gawang. Ketenangan adalah kunci bagi pemain belakang. Pemain dalam posisi bertahan dalam Sepakbola menunjukkan stabilitas emosional yang lebih tinggi daripada pemain dalam posisi menyerang (Jooste, et al., 2014: 97). Hal tersebut merupakan bukti bahwa pemain berposisi belakang atau dikenal dengan kemampuan bertahan lebih memiliki kestabilan dalam mengatur emosi daripada pemain yang berposisi menyerang. Sementara itu pemain berposisi belakang memiliki kepercayaan diri dan motivasi

yang rendah jika dibandingkan dengan pemain depan (Jooste, et al, 2014: 97). Pemain bertahan mengungguli kelompok posisi lainnya dalam relaksasi (Najah & Rejeb, 2015: 164b).

b. Pemain Bertahan/Belakang

Setelah penjaga gawang, terdapat pemain belakang yang bertugas sebagai penjaga pertahanan tim. Marr, et al., (2014) berpendapat bahwa pemain belakang cenderung mengalami cedera paling umum karena sifat peran mereka dalam hal mempertahankan area tujuan yang berisiko tinggi dan berulang kali menantang para pemain lawan. Pemain berposisi belakang memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang rendah jika dibandingkan dengan pemain depan (Jooste, et al., 2014).

c. Gelandang/Pemain Tengah

Pemain tengah atau yang sering dikenal dengan istilah gelandang, merupakan pemain yang bertugas sebagai jembatan antara lini belakang dengan penyerang. Gelandang adalah pemain yang diharapkan memiliki kemampuan sama baiknya dalam menyerang maupun bertahan. Gelandang adalah mesin tim, berkontribusi untuk bermain menyerang dan bertahan (Miswan & Sulaiman, 2017). Csaki, et al., (2017) menyatakan bahwa pemain berposisi tengah mencetak skor tertinggi dalam kepercayaan diri dan kemampuan pelatih, tetapi pemain tengah memiliki nilai rendah dalam hal mengatasi kesulitan, penetapan tujuan, keluar dari tekanan, dan konsentrasi.

Selanjutnya Csaki, dkk., (2017: 21) juga menyatakan bahwa gelandang mencetak skor tertinggi dalam kepercayaan diri dan kemampuan pelatih, tetapi pemain tengah memiliki nilai rendah dalam hal mengatasi kesulitan, penetapan

tujuan, keluar dari tekanan, dan konsentrasi. Hal senada juga dinyatakan oleh Najah & Rejeb (2015: 165b) bahwa pemain lini tengah menunjukkan tingkat keterampilan psikologis rendah dalam hal penetapan tujuan, aktivasi, dan konsentrasi.

d. Penyerang/Pemain Depan

Pada hakikatnya penyerang adalah pemain yang berada pada ujung formasi dalam sebuah tim. Penyerang sebaiknya memiliki penyelesaian akhir yang tepat, dapat bermain secara kolektif, mampu melakukan tipuan dan *dribbling* yang bagus, menguasai bola di posisi zona ketiga, tembakan keras dan akurat, dan melepaskan diri dari penjagaan lawan (Açak & Kurak, 2019). Pemain sepakbola di posisi menyerang terbukti memiliki tingkat emosi yang tidak stabil secara signifikan dibandingkan dengan pemain yang berposisi bertahan (Najah & Rejeb, 2015).

Pemain penyerang adalah pemain yang berposisi paling depan dan paling dekat dengan area pertahanan lawan. Posisi ini dituntut untuk memiliki *insting* gol yang tinggi. Pemain menyerang memiliki nilai tertinggi dalam penetapan tujuan (Csaki, et al., 2017: 23). Ini artinya bahwa dengan memiliki tujuan yang tinggi, seorang pemain menyerang memiliki insting gol yang tinggi juga. Ada bukti bahwa pemain dalam posisi bermain yang berbeda cenderung memiliki tingkat keterampilan psikologis yang berbeda. Pemain Sepakbola di posisi menyerang terbukti memiliki tingkat ketidakstabilan emosional yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan pemain di posisi *defensive* (Najah & Rejeb, 2015: 164b). Hal ini artinya konsentrasi pemain depan dalam menghadapi situasi pertandingan lebih rendah daripada pemain belakang. Konsentrasi yang rendah dapat menjadikan pemain depan merupakan pemain yang paling sering kehilangan bola daripada

pemain belakang. Hal ini sesuai dengan Schumacher, et al., (2018: 13) dapat dijelaskan bahwa pemain posisi belakang (penjaga gawang dan bek) secara umum bekerja lebih cepat, lebih tepat, dan menghindari kesalahan daripada pemain posisi depan (gelandang dan striker). Tambahan, pemain menyerang konsisten mengungguli kelompok posisi lain dalam motivasi, kepercayaan diri dan aktivasi (Najah & Rejeb, 2015: 164b)

Berdasarkan perbedaan posisi bermain tersebut dapat diartikan bahwa pada masing-masing posisi pemain secara garis besar memiliki keterampilan psikologis yang berbeda. Tetapi tidak menutup kemungkinan adanya persamaan keterampilan psikologis pada pemain sepakbola antara satu posisi dengan posisi lainnya dalam keadaan tertentu.

4. Kelompok Usia dalam Sepakbola

Usia atau umur merupakan suatu rentang waktu hidup seseorang yang biasa diukur dengan ukuran tahun. Menurut Depkes tahun 2009, klasifikasi usia seseorang dibagi menjadi berikut:

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| a. Massa Balita | (0-5 tahun) |
| b. Massa Kanak-Kanak | (5-11 tahun) |
| c. Massa Remaja Awal | (12-16 tahun) |
| d. Massa Remaja Akhir | (17-25 tahun) |
| e. Massa Dewasa Awal | (26-35 tahun) |
| f. Massa Dewasa Akhir | (36-45 tahun) |
| g. Massa Lansia Awal | (46-55 tahun) |
| h. Massa Lansia Akhir | (56-65 tahun) |
| i. Massa Manula | (65 tahun keatas) |

Umur seseorang menentukan cara ia berhubungan dengan dunia di sekitarnya dan dengan sesamanya. Dalam semua proses belajar, umur adalah kunci dalam memilih materi dan metode apa yang cocok untuk mengajarkan suatu materi.

Sepak bola juga demikian. Untuk alasan inilah tidak dapat menyamakan latihan antara usia 5 dan 13 tahun. Frekuensi latihan harus disesuaikan dengan usia pemain.

Rata-rata usia produktif pemain sepakbola adalah pada saat memasuki massa remaja awal hingga massa dewasa awal atau dapat dikelompokkan pada usia 16-35 tahun, meskipun ada beberapa yang hingga masuk di usia 40 tahun keatas. Massa remaja dinilai menjadi massa yang dapat mempengaruhi seornag pemain sepakbola. Masa usia remaja awal hingga masa remaja akhir merupakan masa seorang pemain sepakbola mengalami proses perubahan mereka dalam menalar, berpikir, dan berperilaku yang dapat mempengaruhi keterampilan psikologis, dan cara bermain mereka (Najah & Rejeb, 2016). Sedangkan pada usia dewasa, seorang pemain sepakbola diharapkan sudah memiliki keterampilan psikologis yang lebih baik dibanding masa remaja.

Scheunemann (2012: 59) menjelaskan tentang tingkatan atlet dalam sepakbola sebagai berikut:

a. Tingkat Pemula (*Fun Phase*) – 5 Sampai 8 Tahun

Pada tingkat usia ini, anak-anak tidak memiliki kemampuan yang sama seperti orang dewasa untuk mengerti situasi, memahami dunia dengan pemahaman yang berpusat pada diri sendiri. Bagi anak-anak mengalami kebersamaan dan berhubungan dengan teman-temannya masih sangat berpengaruh. Juga, pengertian pada perasaan atau pikiran orang lain masih sangat rendah. Dalam rangka menolong anak-anak membangun pengalaman sendiri, banyak latihan bersifat individu (misalnya setiap pemain memiliki bolanya masing-masing). Hal yang bersifat taktik dalam pertandingan disederhanakan dalam permainan lapangan kecil (40 m x 20

m) dengan sedikit pemain (4 v 4 atau dengan kiper 5 v 5). Waktu latihan akan juga menyoroati pelatihan olah raga secara umum dan tidak melulu pelatihan sepak bola.

b. Tingkat Dasar (*Foundation*) – 9 Sampai 12 Tahun

Pada tingkat ini, susunan pelatihan (bukan materi latih) sudah mirip dengan pemain yang lebih tua. Bagian terpenting latihan adalah yang bersifat teknis. Sangat baik dalam usia ini mengembangkan teknik dan pengertian akan taktik dasar. Kemampuan anak-anak untuk mengatasi masalah akan berkembang dengan pesat. Maka pemain harus mulai diajarkan taktik dasar yang dinamis. Pada tingkat ini, pemain ada pada masa pra puber dan memiliki masalah keterbatasan fisik terutama pada kekuatan dan ketahanannya. Latihan fisik yang diberikan hanya sebatas kecepatan dengan bola, kelincahan (*agility*) dan koordinasi.

c. Tingkat Menengah (*Formative Phase*)– 13 Sampai 14 Tahun

Para pemain pada usia ini telah memiliki peningkatan yang baik tentang pengertian permainan. Di lain pihak pada umur ini pemain dibatasi oleh keterbatasan fisik dan perubahan-perubahan fisik yang muncul seiring dengan masa pubertas. Pelatih harus sangat memerhatikan kenyamanannya. Pelatih harus menghindari latihan yang berlebihan dan berfokus pada taktik lebih daripada teknik dan mengurangi aspek fisik. Aspek fisik yang paling diutamakan untuk usia ini adalah latihan koordinasi dan *flexibility*. Latihan taktik bermain sangat penting pada usia ini

d. Tingkat Mahir (*Final Youth*) – 15 Sampai 20 Tahun

Pemain pada usia ini memiliki pertumbuhan fisik dan mental yang lebih lengkap. Semua bagian dari latihan dapat dikombinasikan dan diorganisasikan

dengan tujuan untuk mengembangkan potensi tertinggi dari pemain. Kekuatan otot membantu untuk mengembangkan teknik dengan kecepatan tinggi dan kecepatan ini membantu pemain untuk bereaksi lebih cepat pada situasi taktis. Tingkat ini sangat penting untuk menggabungkan semua bagian dari pelatihan sepak bola dengan tujuan untuk menyempurnakan pemahaman pemain.

Di sisi lain, keterampilan psikologis seorang pemain sepakbola cenderung dapat berubah dan berkembang seiring dengan berjalannya waktu dan bertambahnya usia mereka. Atlet muda mengalami proses perubahan psikologis dan emosional ketika mereka mulai beranjak dewasa (Wiese-Bjornstal, et al, 2009). Hampir serupa dengan pernyataan sebelumnya McCarthy, et al (2010) berpendapat bahwa atlet muda menghadapi perubahan fisik, sosial, psikologis, dan emosional ketika mereka beranjak dewasa, hal ini menjadi tantangan bagi psikolog olahraga untuk memahami dan merespons dengan tepat pada tahapan perubahan dalam perkembangan mereka. Berdasarkan kedua pendapat tersebut, perubahan psikologis ini harus tetap diawasi dan dilatih dengan baik agar tercapainya suatu stabilitas keterampilan psikologis pemain dalam menghadapi suatu pertandingan.

McCarthy et al. (2010) menjelaskan bahwa secara umum pemain muda memiliki lebih sedikit menggunakan keterampilan psikologis dibandingkan dengan pemain yang lebih tua. Hasil dari penelitian lain oleh Csáki et al. (2017) menunjukkan bahwa pemain sepakbola kelompok U-21 memiliki nilai yang lebih tinggi secara signifikan dalam memuncak di bawah tekanan daripada kelompok U-16. Di sisi lain, kelompok usia U-16 memiliki nilai kemampuan *coachability* yang jauh lebih tinggi daripada kelompok U-21. Ribeiro, et al (2015) dalam penelitiannya

menemukan bahwa para pemain sepakbola U21 yang berposisi sebagai kiper lebih sedikit menggunakan *imagery*. Sementara itu, hasil dari penelitian Najah & Rejeb (2016) menunjukkan bahwa kelompok sampel U-19 menunjukkan nilai yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok sampel U-17 dalam empat dari 12 subskala keterampilan psikologis (kepercayaan diri, reaksi stres, relaksasi, dan aktivasi).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa kelompok usia dalam sepakbola dengan karakteristik yang berbeda dari masing-masing kelompok tersebut. Dalam penelitian ini kelompok usia dibatasi pada usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda). Pemain sepakbola kelompok U-21 memiliki nilai yang lebih tinggi secara signifikan dalam memuncak di bawah tekanan daripada kelompok U-16. Sementara atlet U-19 menunjukkan nilai yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok sampel U-17 dalam empat dari 12 subskala keterampilan psikologis (kepercayaan diri, reaksi stres, relaksasi, dan aktivasi).

5. Analisa Instrumen PSIS (*The Psychological Skills Inventory for Sport*)

Objek studi psikologi pada umumnya adalah gejala kejiwaan yang dikaji dari tingkah laku dan pengalaman individu. Adapun gejala kejiwaan yang menjadi objek studi dalam buku ini meliputi gejala kejiwaan dari tingkah laku olahragawan dalam olahraga, seperti *Personality*, *Arousal*, *Anxiety*, *Agresivitas*, *Motivasi*, *Kompetisi* dan *Kerjasama Tim*, *Imagery*, *Self Confidence*, *Komunikasi*,

Feedback and Reinforcement, serta Konsentrasi (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 15).

Dosil (2006: 79) menjelaskan bahwa instrumen *The Pyschological Skills Inventory for Sport* (PSIS) ini dikembangkan atas kekhawatiran sifat psikometrik yang menjadi karakteristik seorang atlet. Banyak penelitian yang menggunakan instrumen ini untuk mengamati dan membedakan keterampilan psikologis atau mental pada atlet elit (Sindik, et al, 2013: 54). Namun dalam perkembangannya instrumen ini menuai pro dan kontra (Tenenbaum & Ekslund, 2014: 384).

Instrumen ini juga pernah dibahas pada tahun 1998 oleh Kerry-Ann Wheaton di Universitas Stellenbosch, Afrika Selatan dalam sebuah karya Thesisnya yang berjudul “*A Psychological Skills Inventory for Sport*”. Bahwa salah satu hal yang ingin dicapai oleh Wheaton adalah menginginkan adanya instrumen yang praktis, reliable, dan valid untuk kepastian keterampilan psikologis dalam mengembangkan performa olahraga. Oleh karena itu Wheaton dalam kajian literaturnya menganalisis berbagai instrumen keterampilan psikologis yang tujuan umumnya adalah untuk membedakan atlet sukses dan tidak sukses. Analisis instrumen tersebut dimulai dari *The Athletic Motivation Inventory* (AMI) oleh Lyon dan Ogilivie 1969, *The Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI) and *The Catell Personality Factor Questionnaire* (Cattel 16PF) (Morgan & Johnson, 1978), *The Profil of Mood States* (POMS) (McNair, lorr, & Droppleman, 1971) sampai dengan *The Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS) yang dikembangkan oleh Mahoney, Gabriel, dan Perkins (1987) (Wheaton, 1998: 5-6).

Terkait instrumen *The Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS) Wheaton (1998: 6) menyatakan bahwa PSIS muncul dari adanya kebutuhan instrumen untuk menilai berbagai keterampilan psikologis yang dimiliki oleh atlet. Keterampilan tersebut mempresentasikan strategi kognitif yang dapat membedakan atlet sukses dan kurang sukses. Meski menjanjikan sebagai instrumen penelitian tampaknya memiliki kekurangan psikometrik yang membatasi kegunaannya yang potensial (Chartrand, et al, 1992: 411). Hal tersebut juga mungkin bahwa faktor-faktor yang menjadikan penilaian pada saat ini dari instrumen PSIS tidak ada kaitannya dengan performa atletik yang menjadi standar awal mulanya dan juga mungkin ada faktor-faktor lain yang akan menjelaskan lebih banyak perbedaan dalam kinerja atletik. Namun, studi ini dibatasi dalam beberapa hal. Pertama, para peneliti biasanya meminta atlet untuk merespons instrumen yang sudah dikembangkan, sehingga peluang yang relatif kecil untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang sebelumnya tidak diketahui atau tidak dihipotesiskan yang memengaruhi kinerja atletik. Kedua, instrumen biasanya hanya diberikan satu kali dan diberikan jauh sebelum kompetisi, oleh karena itu para peneliti belum menilai reaksi atlet terhadap kejadian yang aktual dari pengalaman kompetitifnya. Akhirnya, ada kebutuhan untuk bergerak melampaui identifikasi faktor-faktor umum yang terkait dengan keberhasilan kinerja ke pemeriksaan mendalam dari faktor-faktor semacam itu (Wheaton, 1998: 7).

The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS) dirancang untuk menilai keterampilan psikologis yang relevan dengan performa atlet olahraga. Namun (Chartrand et al., 1992: 406) studi mereka tentang karakteristik psikometrik dari

PSIS menemukan beberapa masalah dengan instrumen. Hasilnya menunjukkan bahwa diperlukan lebih banyak penelitian psikometrik sebelum digunakan untuk penelitian atau tujuan terapan. Disarankan bahwa peneliti harus melakukan analisis item lebih lanjut untuk menentukan apakah item spesifik hanya berkontribusi untuk skala yang ingin diukur. Dalam bentuknya yang sekarang, PSIS tidak memenuhi standar validitas faktorial yang disyaratkan dari instrumen multidimensi untuk digunakan dalam penelitian (Wheaton, 1998: 15). Menurut Tenenbaum & Eklund (2014: 533) bahwa *The Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS) ini dikembangkan karena pada saat tes kepribadian gagal mengaitkan ciri-ciri spesifik dengan kinerja olahraga, dan mengabaikan keterampilan psikologis, kemudian Mahoney, Gabriel, dan Perkins mengembangkan instrumen tersebut untuk mengukur keterampilan psikologis yang digunakan atlet pada latihan dan kompetisi. Namun demikian dalam perkembangannya instrumen ini memiliki kelebihan dan kekurangan dalam penggunaannya.

Jooste, et al. (2014) dalam penelitiannya menggunakan *The Mental Skills Questionnaire* (Bull et al., 1996) untuk mengukur kinerja pemain sepakbola. Kuisisioner ini mencakup beberapa aspek psikologis yang meliputi: Imagery, persiapan mental (penetapan tujuan), kepercayaan diri, manajemen kecemasan dan kekhawatiran, konsentrasi, relaksasi dan motivasi. Berdasarkan ACSI-28, keterampilan psikologis tersebut mencakup aspek cara mengatasi kesulitan, memuncak di bawah tekanan, penetapan tujuan dan persiapan mental, konsentrasi, kebebasan dari kekhawatiran, kepercayaan diri dan motivasi, dan kemampuan untuk dilatih (Smith, et al, 1995).

Instrumen penelitian ini menggunakan skala *The Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS), yang diadopsi dari Mahoney, dkk. (Pulungan & Dimiyati, 2019). Instrumen ini terdiri dari 44 item yang mengungkap 6 aspek keterampilan psikologis, yaitu: (1) motivasi (8 item); (2) kepercayaan (8 item); (3) pengendalian kecemasan (8 item); (4) persiapan mental (6 item); (5) pentingnya tim (7 item); dan (6) konsentrasi (7 item). Validitas instrumen dilakukan dengan cara mengkorelasikan skor setiap item dengan skor total item, dengan menggunakan formula korelasi linier *product-moment* Pearson, nilai *corrected item total correlation* yaitu antara 0,21-0,35, dengan nilai signifikan $< 0,05$ ($P < 0,05$). Sedangkan nilai reliabilitas dilakukan dengan yang didapat dari hasil analisis statistik data hasil uji coba instrumen didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,890.

Ditinjau berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan psikologis merupakan keterampilan psikologis yang dimiliki oleh pemain sepakbola dari posisi bermain yang terdiri (1) motivasi (8 item); (2) kepercayaan (8 item); (3) pengendalian kecemasan (8 item); (4) persiapan mental (6 item); (5) pentingnya tim (7 item); dan (6) konsentrasi (7 item). Secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

a. Motivasi

1) Pengertian Motivasi

Aspek motivasi memegang peranan dalam kejiwaan seseorang, sebab motivasi merupakan salah satu faktor penentu sebagai pendorong tingkah laku manusia, sehingga dengan adanya motivasi seseorang lebih giat dalam berlatih

untuk mencapai hasil yang lebih maksimal. Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu “*movore*” yang mengandung arti “*to more*” yang mengartikan menggerakkan atau mendorong untuk bergerak (Komaruddin, 2016). Menurut Hanrahan & Andersen (2010: 490) “*motivational processes can be defined by the psychological contructs that energize, direct and regulate achievement behavior*”. Seperti yang dikemukakan bahwa motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak (Husdarta, 2011). Mylsidayu (2018: 22) juga menjelaskan bahwa “motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong perbuatan manusia”.

Pendapat lain dari menurut Komarudin (2016: 24) menyatakan bahwa “motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan, dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas, sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan”.

Menurut Plotnik, motivasi mencakup faktor psikologis dan fisik yang menyebabkan individu untuk bertindak dengan cara tertentu pada waktu tertentu (Kaya, et al., 2015: 45). Slameto (2013: 170) menyatakan “motivasi adalah sebuah proses untuk menentukan tingkat kegiatan, intensitas, konsistensi, serta tingkah laku manusia”. Selanjutnya, Hagger dan Chatzisarantis mengatakan motivasi mendasari perilaku terarah dan terbukti berguna dalam perubahan pemahaman perilaku dan pengaturan aktivitas fisik (Gillison, et al, 2009: 310). Motivasi merupakan dasar untuk semua usaha olahraga dan prestasi (Adeyeye, et al., 2013),

sebagai salah satu faktor penting dan efektif untuk performa tim dan perbaikan performa olahraga (Nezhad & Sani, 2014: 1174).

Pendapat lain dari Walgito (2013: 220), menyatakan bahwa “motivasi adalah sebuah keadaan individu atau organisme yang mempengaruhi perilaku ke arah tujuan”. Motivasi jelas merupakan komponen penting dalam penampilan, tanpa adanya motivasi seorang atlet tidak akan pernah siap untuk bersaing (Karageorghis & Terry, 2011: 27). Dalam olahraga sendiri, atlet membutuhkan intervensi motivasi untuk proses latihan maupun perlombaan, bahkan motivasi secara general diterima sebagai prasyarat penting untuk mengantarkan atlet untuk memenuhi potensi dan performa pada dirinya. Motivasi dan performa olahraga memainkan peran penting, sebab tingkat stres psikis kian meningkat seiring dengan meningkatkan level kompetisi (Slathia, et al., 2015: 37),

Demikian juga, menurut Mysidayu (2018: 23) bahwa “motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi/tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan”. Jadi, jelas bahwa motivasi untuk menampilkan suatu perilaku tertentu yang dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan. Karakteristik keterampilan psikologis atlet yang baik adalah salah satunya memiliki motivasi yang tinggi. Motivasi yang tinggi memungkinkan seorang atlet menjadi lebih maksimal dalam meraih sebuah tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai.

Motivasi dapat didefinisikan secara sederhana sebagai arah dan intensitas upaya seseorang (Weinberg & Gould, 2015: 52). Maksudnya motivasi sebagai arah adalah apakah seseorang itu bergerak karena mencari, kemudian mendekati atau

karena tertarik pada situasi tertentu, sehingga seseorang tersebut termotivasi untuk melakukannya. Kemudian yang dimaksud dengan intensitas upaya seseorang adalah seberapa besar usaha yang dilakukan untuk mendapatkan apa yang diinginkan, sejauh mana motivasi yang dikeluarkan untuk menjadikan sesuatu itu tercapai (Weinberg & Gould, 2015: 54). Definisi motivasi sangat beragam dan umum, namun cara terbaik untuk memahami definisi motivasi adalah dengan mempertimbangkan upaya seseorang dan situasi yang dialaminya kemudian dilihat bagaimana keduanya saling berinteraksi.

Pada dasarnya terdapat banyak jenis motivasi, selain motivasi olahraga dan motivasi prestasi terdapat juga motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, yaitu dijelaskan sebagai berikut:

1) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menimbulkan individu berpartisipasi (Muskanan, 2015). Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. Motivasi intrinsik sifatnya permanen, mandiri, dan stabil karena dorongan berasal dari dalam kondisi kejiwaan orang tersebut, yang akan menentukan kuat atau tidaknya motivasi dan berlangsung lama atau tidaknya motivasi tersebut. Motivasi intrinsik terbagi menjadi dua, yaitu (1) motivasi intrinsik positif adalah keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, seperti ingin karier dalam berolahraga lebih baik, dan aktualisasi diri. (2) Motivasi intrinsik negatif karena ancaman, tekanan, ketakutan, dan kekhawatiran seperti takut tertinggal dengan teman-teman yang lain dalam tim (Mylsidayu, 2018: 27). Motivasi intrinsik sangat menentukan atlet dalam

memutuskan dirinya untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang digelutinya. Bagi atlet yang memiliki motivasi intrinsik aktivitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan, dan kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya (Komarudin, 2016: 25).

Selanjutnya Komarudin (2016: 26) menjelaskan bahwa “motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Atlet berusaha untuk semakin meningkatkan kepintarannya, kemampuannya, dan keterampilannya karena hal tersebut akan memberikan kepuasan kepada dirinya”. Semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang, semakin besar kemungkinan atlet memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan. Motivasi intrinsik juga dapat diperoleh melalui proses belajar. Dengan proses belajar seseorang akan meniru terhadap tingkah laku orang lain yang menghasilkan kepuasan yang menyenangkan.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil intisari bahwa motivasi intrinsik merupakan sebuah dorongan yang kuat berasal dari diri seorang atlet itu sendiri dalam hal yang ditekuninya, sehingga atlet yang memiliki motivasi intrinsik dapat memperlihatkan kesungguhan pantang menyerah dan bersungguh-sungguh dalam latihan tanpa memperdulikan hal-hal yang bersifat ekstrinsik seperti pujian dan penghargaan.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, atau melalui saran, anjuran atau dorongan dari orang lain (Gunarsa, 2008). Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar

individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, orang tua, pembina, hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. “Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya” (Komarudin, 2016: 27). Atlet berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tidak didasari dengan kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan atlet dalam aktivitas itu didasari oleh keinginan untuk memperoleh sesuatu. Motivasi ekstrinsik merupakan keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya.

Faktor eksternal dapat mempengaruhi penampilan atau tingkah laku seseorang. Salah satu penerapan dari motivasi ekstrinsik dalam olahraga adalah pemberian bonus atau hadiah jika seseorang mencapai tujuan yang ditargetkan. Pemberian bonus tersebut merupakan insentif untuk memancing dan mendorong atlet dalam bertanding. Dampak positif dari pengaplikasian motivasi ekstrinsik yaitu atlet akan menampilkan yang gigih suatu respon dalam bertanding yang maksimal, sehingga atlet akan mencapai hasil yang diinginkannya. Meskipun demikian terdapat juga dampak negatifnya yang dapat ditimbulkan pada atlet dalam mengalami kecenderungan untuk melakukan yang diluar dari batasan seharusnya tidak mencapai apa yang diinginkannya, maka dalam hal ini adalah atlet melakukan untuk berbuat curang, tidak sportif, kurang jujur, dan tindakan licik (Muskanan, 2016). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang dapat ditimbulkan dari luar diri atlet itu sendiri yang biasanya bentuk dari motivasi ekstrinsik seperti pujian, bonus dan penghargaan dari orang lain.

Terkait dengan strategi motivasi tersebut Brewer dalam Komaruddin (2016: 33-36) berpendapat ada beberapa strategi yang dapat diterapkan oleh seorang pelatih untuk meningkatkan motivasi atletnya, sebagai berikut:

1) Berikan Penguatan atau Umpan Balik

Teori *operant conditioning* menjelaskan bahwa perilaku bisa dipengaruhi dan dikendalikan dengan serangkaian manipulasi. Pelatih dapat memberikan penguatan umpan balik ketika atlet melakukan perilaku yang positif maupun negatif. Melalui prinsip umpan balik diharapkan atlet akan sungguh-sungguh menerima materi latihan yang disampaikan oleh pelatih. Hasil terbaik yang diperoleh atlet akan menjadi penguat positif, sedangkan atlet yang memperoleh hasil yang kurang baik akan merasa cemas dan takut.

2) Ciptakan Suasana yang Menyenangkan

Segala kegiatan yang dilakukan oleh atlet harus didasari oleh kesenangan, atlet harus senang melakukan aktivitas rutin yang menjadi tanggung jawabnya. Ketika melakukan latihan yang dijalani tidak jarang akan dijumpai atlet yang merasa jenuh dalam melakukan latihan tersebut. Untuk mengatasi hal tersebut pelatih dituntut untuk kreatif dalam menciptakan suasana yang menyenangkan dalam latihan seperti memberikan permainan saat latihan.

3) Melibatkan partisipasi pemain dalam membuat keputusan

Melibatkan atlet dalam membuat keputusan merupakan cara meningkatkan tanggung jawab atlet dalam memutuskan sesuatu terkait dengan peraturan dan

strategi yang harus diterapkan oleh atlet. Ketika atlet diizinkan untuk terlibat dalam memutuskan strategi yang akan diterapkan maka atlet akan termotivasi agar dapat menjadi lebih baik karena atlet merasa kemampuan yang dimilikinya mendapat pengakuan dari pelatih.

Penampilan pemain Sepakbola yang memukau di lapangan merupakan hasil dari suatu sistem pembinaan yang ditentukan oleh faktor fisik, teknik, strategi dan mental pemain itu sendiri. Munculnya motivasi dengan cepat dan tepat tentunya sangat tergantung kepada pemenuhan kebutuhan pemain terlebih dahulu. Dalam suatu pertandingan Sepakbola ada kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi agar muncul motivasi sebagai penggerak/pendorong. “Gejala psikologis yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan yang berhubungan dengan motivasi adalah motif berprestasi atau *need for achievement* (N-ACH)” (Dimiyati, 2019: 70). N-ACH adalah keinginan atau hasrat, kemaunan, dorongan untuk dapat mencapai prestasi puncak yang pernah dicapainya sendiri maupun prestasi orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi mengandung makna sebagai kekuatan yang muncul dari dalam diri maupun luar diri seseorang untuk memberikan arah dalam melakukan sesuatu. Dengan timbulnya motivasi, maka individu akan mempunyai dorongan untuk melaksanakan segala aktivitas dalam mencapai kebutuhannya baik dari diri sendiri maupun luar individu. Motivasi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan seseorang mengambil langkah yang ditentukan, suka maupun tidak suka dengan menghilangkan perasaan tidak suka itu. Motivasi ini akan menentukan seseorang dalam mengikuti ekstrakurikuler untuk mencapai prestasi.

b. Kepercayaan Diri

1) Pengertian Percaya Diri

Mengukur jika seorang atlet merasa tertantang oleh situasi tekanan dan dapat berkinerja baik meskipun sedang dalam kondisi di bawah tekanan. Kepercayaan diri dapat terpengaruh pada sifat emosional, perasaan dan imajinasi seorang atlet (Setyawati, 2014). Komarudin (2016) menjelaskan bahwa “atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik”. Sebaliknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya menurun.

Menurut Mylsidayu (2018: 103) “kepercayaan diri adalah sebetulnya keyakinan kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa”. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikiran positif terhadap situasi dan kondisi dan atlet tersebut merasa yakin bisa menampilkan sesuatu yang maksimal sehingga penampilannya tetap baik dan stabil, tetapi atlet yang berpikiran negatif terhadap situasi dan kondisi, sehingga berpikiran ragu dalam menampilkan sesuatu, pada atlet tersebut kurang adanya rasa percaya diri dan penampilannya akan menurun. Begitu pula Komarudin (2016: 67) menjelaskan bahwa “kepercayaan berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya”.

Satiadarma (2000) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja”. Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh aspek objektif yang berkaitan dengan aspek motivasi berprestasi yaitu *Feed back*/melakukan evaluasi pada diri individu suatu penilaian terhadap diri sendiri sangat penting dilihat dari Individu yang memiliki kepercayaan diri dan motivasi berprestasi tinggi sangat menyukai *feed back* atas pekerjaan yang telah dilakukannya. Ia menganggap *feed back* sangat berguna sebagai perbaikan hasil kerja dimasa mendatang (evaluasi).

Ghufron & Rini (2011: 35), berpendapat “kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang”. Hal senada diungkapkan Cox (2002: 28-31) bahwa “kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang”. Lebih lanjut dikatakan pula bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan seseorang. Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memilikitekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Percaya diri adalah yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Dengan percaya diri, seseorang merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri. Weinberg & Gould (2015: 245) menjelaskan; “rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self-fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.

Dimiyati (2019: 46) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik”. Dalam Sepakbola kepercayaan diri sering digunakan untuk merujuk kepada sikap positif dan sehat dalam diri pemain untuk tampil optimal. Dalam Sepakbola juga kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang pemain. “Kepercayaan diri menguatkan motivasi mencapai prestasi dalam Sepakbola, karena semakin tinggi kepercayaan atas kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi” (Dimiyati, 2019: 46). Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kepercayaan diri dalam penulisan ini adalah keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri yang dimiliki oleh pemain Sepakbola Indonesia agar mendapatkan hasil yang maksimal dan meraih kesuksesan pada cabang olahraga Sepakbola.

2) Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sangat mendukung atlet untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat

mengakibatkan penampilan atlet di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu atlet tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang atlet telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak. Komarudin (2016: 72), menyatakan bahwa “kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting, yang erat hubungannya dengan *“emotional security”*. Makin kuat kepercayaan pada dirinya makin kuat pula *emotional securitynya*. Rasa percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet”.

Sementara itu pendapat Dimiyati (2019: 48-49) menjelaskan dampak kepercayaan diri bagi pemain yaitu:

- 1) Kepercayaan diri akan memberikan pemain perasaan positif, ketika pemain merasa yakin maka dia akan lebih tenang dan santai dalam menghadapi tekanan.
- 2) Kepercayaan diri dapat mendorong pemain untuk meregangkan diri sendiri dalam mencapai hasil yang lebih tinggi.
- 3) Kepercayaan diri dapat mendorong upaya dan ketekunan. Pemain yang memiliki keyakinan diri akan melakukan pekerjaan dengan penuh kerja keras dan bertahan lebih lama, terutama dalam kondisi yang sulit.
- 4) Kepercayaan diri dapat mempengaruhi cara bermain pemain. Pemain yang memiliki rasa percaya diri cenderung bermain untuk menang, dalam arti bahwa mereka ingin menguasai bola, tidak takut untuk mengambil resiko, dan mengambil kendali pertandingan.

Weinberg & Gould (2015: 322) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada individu atlet, yaitu:

- 1) Meningkatkan emosi positif, artinya adalah ketika seorang pemain memiliki kepercayaan diri, pemain tersebut akan merasa tenang dan rileks meskipun sedang berada dalam tekanan.
- 2) Memfasilitasi konsentrasi, artinya kepercayaan diri dapat memfasilitasi pemain untuk tetap berkonsentrasi selama pertandingan. Tetapi ketika pemain tersebut merasa kurang percaya diri, pemain tersebut cenderung merasa ragu untuk melakukan penampilan yang terbaik.

- 3) Memberi efek positif pada tujuan, artinya adalah pemain yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- 4) Meningkatkan kerja keras, artinya pemain yang bertanding dengan lawan yang sepadan maka pemain tersebut yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan usaha yang lebih untuk memenangkan suatu pertandingan, jadi dengan kata lain atlet akan bertanding untuk meraih kemenangan.

Itu semua sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif akan sesuatu hal tertentu. Menurut Rosenthal, Jacobson, Horn dan Lox (Satiadarma, 2000) harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan (falsafah pemenuhan diri atau *self fulfilling phrophesy*). Bandura (Satiadarma, 2000) menyatakan adapun positif dan negatifnya harapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik (keyakinan diri atau *self-efficacy*).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat kepercayaan diri sangat mendukung atlet untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan atlet di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu atlet tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang atlet telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak.

3) Optimalisasi kepercayaan diri pemain Sepakbola

Kepercayaan diri merupakan faktor penentu dalam penampilan dan menjadi faktor penentu dalam keberhasilan pemain. Oleh karena itu, kepercayaan diri pemain harus berada pada tingkat yang optimal. Para pemain berusaha untuk

mendapatkan tingkat kepercayaan diri yang optimal namun terkadang menjadi terlalu percaya diri atau malah kurang percaya diri (Weinberg & Gould, 2015: 323). “Kepercayaan diri mempunyai tiga bentuk model dalam berperilaku, yaitu *over confidence* (percaya diri berlebihan), *lack confidence* (percaya diri cenderung turun) dan *full confidence* (rasa penuh percaya diri)” (Dimiyati, 2019: 47).

Over confidence atau percaya diri yang berlebihan dapat berakibat kurang menguntungkan terhadap atlet karena dapat memunculkan rasa dan pikiran menganggap enteng lawan. Sebab-sebab kegagalan dan frustrasi erat kaitannya dengan sikap “*overconfidence*”. Pemain yang demikian sering memperkirakan bahwa kemampuannya melebihi daripada lawannya, akibat kepercayaan dirinya yang tidak sesuai dengan kenyataan, pemain tersebut akan cenderung untuk mengurangi atau bahkan malas berlatih. Efeknya adalah penurunan performa pada saat bertanding (Dimiyati, 2019: 47). Pemain yang memiliki kepercayaan diri yang kurang “*lack off confidence*” pemain cenderung menetapkan target yang lebih rendah dari tingkat kemampuannya, karena pemain ini terfikir tentang kemampuan spesifiknya, sehingga kondisi seperti ini tidak akan membawa pemain kepada kesuksesan yang diharapkan. Rasa tidak percaya diri merupakan akibat dari ketidakyakinan pemain terhadap kemampuan yang dimiliki. Untuk kasus seperti ini sebuah kesalahan kecil akan menimbulkan malapetaka, karena akan mengukuhkan persepsi tentang ketidak mampuannya (Dimiyati, 2019: 47).

Berbeda dengan kondisi pemain yang “*full confidence*”, pemain dengan kondisi seperti ini akan menetapkan tujuan sesuai dengan kemampuannya dengan penuh percaya diri, pemain tersebut akan terus berusaha untuk mencapai target

yang telah ditetapkan sendiri. *Full confidence* tidak mempunyai sisi negatif karena dalam keadaan ini pemain cenderung bersikap menerima, konsisten, dan seimbang serta percaya diri teratribusi dengan baik. Perilaku percaya diri ini lah yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola (Dimiyati, 2019: 47).

“Optimalisasi kepercayaan diri untuk penampilan seorang pemain atau atlet sangat penting, karena kepercayaan diri yang optimal dapat menunjukkan prestasi yang maksimal” (Komarudin, 2016: 73). Kepercayaan diri optimal diyakini bahwa atlet dapat mencapai tujuan maksimal yang telah ditetapkan dan diimbangi dengan kerja keras. Pemain yang memiliki kepercayaan diri optimal segala permasalahan yang datang dan mempengaruhi terhadap penampilannya, dapat dikendalikan bahkan dapat dihindari dengan cara menumbuhkan kepercayaan dirinya, sehingga penampilan puncak bisa dicapai secara maksimal.

c. Pengendalian Kecemasan

1) Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stres. Kecemasan mengacu kepada emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan perasaan samar, tetapi terus menerus merasa prihatin dan kekuatan. Kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2016: 102).

Kecemasan merupakan merupakan ketakutan seseorang yang dihasilkan dari perasaan, ingatan, keinginan serta pengalaman tertekan yang muncul ke

permukaan tanpa kesadaran dari individu tersebut. Pada kondisi ini seorang individu dianggap mengalami ketegangan yang termotivasi untuk melakukan sesuatu aktivitas. Kecemasan pada individu ini berkembang dari konflik diantara ego, super ego atas kendali energi psikis yang ada dalam dirinya (Corey, 2012: 76). Kecemasan adalah bagian dari arousal, yang ditandai oleh ketidakpastian, ketidaknyamanan, ketakutan, dan hal yang tidak diketahui. Kecemasan adalah respons alami bawah sadar manusia yang berevolusi untuk mengembangkan kelangsungan hidupnya dalam menghadapi ancaman pada lingkungannya (Karageorghis & Terry, 2011: 90).

Levitt yang dikutip oleh Husdarta (2011: 73) menyatakan “Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik.” Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan takut atau khawatir sebelum bertanding. Adapun Gunarsa (2008: 147) menambahkan kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi.

Kecemasan emosi adalah yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang terkadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda dalam kecemasan, orang dapat menggunakan tenaga emosional dari pada yang mereka sadari. Gejala cemas

biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat juga disertai keluhan fisik (somatik). “Dampak dari ketegangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada atlet antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot, kelenturan, dan koordinasi” (Myalsidayu, 2018: 43).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang menimbulkan tekanan emosi yang dialami oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja saat menghadapi suatu keadaan yang penting, misalnya menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas muncul dalam diri atlet disebabkan oleh faktor intrinsik maupun ekstrinsik, sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet saat menghadapi pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran asumsi seperti membayangkan musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan kecemasan yang berlebihan.

2) Jenis Kecemasan

Jenis-jenis gangguan kecemasan dapat digolongkan menjadi beberapa pendekatan. Wiramiharja (Haruman, 2013: 23) mengungkapkan beberapa jenis gangguan kecemasan yang dijelaskan sebagai berikut:

- a) *Panic disorder* yaitu gangguan yang dipicu oleh munculnya satu atau dua serangan atau panik yang dipicu oleh hal-hal yang menurut orang lain bukan merupakan peristiwa yang luar biasa. *Agrofobia* yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik maupun psikologis untuk melepas diri.
- b) *Phobia* lainnya merupakan pernyataan perasaan cemas atau takut atas suatu yang tidak jelas, tidak rasional, tidak realistis.
- c) *Obsesive-compulsive* yaitu suatu pikiran yang terus menerus secara patologis muncul dari dalam diri seseorang, sedangkan kompulsif adalah tindakan yang didorong oleh impuls yang berulang kali dilakukan.

- d) Gangguan kecemasan yang tergeneralisasikan yang ditandai adanya rasa khawatir yang eksematik dan kronis dalam istilah lama disebut *Free Floating Anxiety*.

Husdarta (2011: 80) menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*). Satiadarma (2000: 11) menjelaskan bahwa dalam dunia olahraga kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*), dan stres (*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain, sehingga sulit dipisahkan. Spielberger (dalam Gunarsa, 2008: 74) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu:

1) *State Anxiety*

State anxiety adalah suatu keadaan emosional berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul, serta diikuti perubahan fisiologi tertentu. Munculnya kecemasan antara lain ditandai gerakan-gerakan pada bibir, sering mengusap keringat pada telapak tangan, atau pernapasan yang terlihat tinggi. *State anxiety* merupakan keadaan objektif ketika seseorang mempersepsikan rangsangan-rangsangan lingkungan, dalam hal ini pertandingan, sebagai sesuatu yang memang menimbulkan ketegangan atau kecemasan.

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak atau pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atau kualitas prestasinya, takut cedera atau hal yang akan menimpa dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau

pertandingan dengan baik (Mylsidayu, 2018: 44). Sementara itu (Weinberg & Gould, 2015: 78) menjelaskan bahwa *state anxiety* adalah keadaan emosional sementara yang selalu berubah dari perasaan subjektif dan perasaan takut yang dirasakan secara sadar yang terkait dengan aktivasi system saraf otonom.

Weinberg & Gould, (2015: 78) menjelaskan bahwa *state anxiety* adalah keadaan emosional sementara yang selalu berubah dari perasaan subjektif dan perasaan takut yang dirasakan secara sadar yang terkait dengan aktivasi system saraf otonom. Sementara itu *state anxiety* terdiri dari dua yaitu *cognitive state anxiety* yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan sesuatu yang akan terjadi, kemudian kedua adalah *somatic state anxiety* yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang (Weinberg & Gould, 2015: 78). Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *state anxiety* adalah kecemasan yang terjadi pada seorang individu ketika merasa ada tekanan.

2) *Trait Anxiety*

Trait anxiety adalah suatu predisposisi untuk mempresepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Spielberger (dalam Gunarsa, 2008: 74) merumuskan *trait anxiety* sebagai berikut: Jika seorang atlet pada dasarnya memiliki *trait anxiety*, maka manifestasinya kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikis. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik.

Mylsidayu (2018: 45) menjelaskan bahwa “*trait anxiety* adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi atau bawaan (sifat pencemas)”. *Trait anxiety* adalah kecenderungan perilaku untuk mempersepsikan keadaan yang mengancam secara

objek mungkin hal tersebut tidak berbahaya, namun di respons dengan kecemasan yang tidak proporsional. Seseorang yang sangat cemas biasanya memiliki lebih banyak *state anxiety* dalam situasi kompetitif dan evaluatif daripada seseorang dengan sifat kecemasan yang lebih rendah (Weinberg & Gould, 2015: 79).

Dari pendapat dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa *trait anxiety* merupakan sifat yang ada pada seseorang yang merupakan sifat bawaan sejak lahir. Tidak seperti *state anxiety*, *trait anxiety* adalah bagian dari kepribadiannya dan kecenderungan mempengaruhi perilaku. Atlet yang memiliki sifat *trait anxiety* akan memiliki kecemasan berlebihan dan lebih dominan daripada kondisi psikisnya. Jadi, kondisi kecemasan yang dapat dikelola adalah *state anxiety*.

3) Gejala Kecemasan

Seorang atlet yang mengalami kecemasan berlebih dalam pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya akan berkurang. Komarudin (2016: 102) menyatakan bahwa indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. “Gejala-gejala kecemasan secara *fisik* di antaranya: (a) adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, (b) terjadinya peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, (c) terjadi perubahan irama pernapasan, (d) terjadinya kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang; sedangkan gejala secara *psikis* yaitu: (a) gangguan

perhatian dan konsentrasi; (b) perubahan emosi; (c) menurunnya rasa percaya diri; (d) timbul obsesi; (e) tidak ada motivasi”.

Gunarsa (2008: 65-66) menyatakan bahwa kecemasan atlet dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Perwujudan dari ketegangan dan kecemasan pada komponen fisik dan mental sebagai berikut:

- a) Pengaruh pada kondisi keanfaalan
 - 1) Denyut jantung meningkat, Atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih cepat.
 - 2) Telapak tangan berkeringat.
 - 3) Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus pada atlet.
 - 4) Gangguan-gangguan pada perut atau lambung, baik uang menimbulkan luka pada lambung maupun sifatnya seperti mual-mual ingin muntah.
 - 5) Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekakuan pada pundak dan leher merupakan ciri yang banyak ditemui pada penderita stres dan tegang saat menghadapi pertandingan.
- b) Pengaruh pada aspek psikis
 - a) Atlet menjadi gelisah.
 - b) Gejolak emosi naik turun, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya reaksi emosinya menjadi hilang.
 - c) Konsentrasi terhambat, kemampuan berpikir atlet menjadi terganggu dan kacau.
 - d) Keragu-raguan dalam mengambil keputusan.

Jika seorang atlet berada dalam kondisi keanfalan dan psikis seperti tersebut di atas, tentu penampilanya pun akan ikut terganggu. Gangguan yang dialami atlet adalah:

- 1) Irama permainan sulit dikendalikan.
- 2) Pengaturan ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.

- 3) Koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki. Misalnya, sulit untuk mengatur kekerasan atau kehalusan dalam menggunakan kontraksi otot-otot.
- 4) Pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi tegang, atlet akan cepat merasa lela.
- 5) Kemampuan dan kecermatan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang.
- 6) Pengambilan keputusan menjadi cenderung tergesah-gesah dan tidak sesuai apa yang seharusnya dilakukan.
- 7) Penampilan saat bermain menjadi dikuasai oleh emosi sesaat. Gerakan pun akan dilakukan tanpa kendali pikiran.

Anxiety yang berlebihan pada atlet dapat mengakibatkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan, sehingga kondisi fisik atlet berada dalam keadaan tidak seimbang. Sementara itu gangguan *anxiety* yang lebih kompleks dapat mengakibatkan kondisi atlet menjadi lebih buruk, karena konsentrasi menjadi terpecah. Akibatnya atlet akan berfokus untuk membenahi kondisi fisiknya daripada memikirkan konsentrasi atlet kepada lawannya. Begitu juga penggunaan energi secara berlebihan dapat menyebabkan atlet dengan cepat mengalami kelelahan, sehingga kondisinya akan cepat menurun dan penampilannya menjadi buruk. Gunarsa dalam Mylsidayu (2018: 49-50) menjelaskan cara untuk mengatasi *anxiety*, antara lain:

- 1) Menggunakan obat-obatan tergolong *antianxiety drugs* bagi atlet yang memiliki *trait anxiety*.

- 2) Menggunakan simulasi, yaitu membuat suatu keadaan seolah-olah sama dengan kondisi pertandingan yang sesungguhnya.
- 3) Menggunakan metode mediasi, yaitu metode relaksasi sederhana sampai pada visualisasi untuk mengubah sikap (Mylsidayu, 2018: 49). Gunarsa (2004: 80) menjelaskan teknik ini dengan sebutan strategi relaksasi. Keadaan relaks adalah keadaan saat seorang atlet berada dalam kondisi emosi yang tenang, yaitu tidak bergelora atau tegang. Mencapai keadaan tersebut diperlukan teknik-teknik tertentu melalui berbagai prosedur, baik aktif maupun pasif. Prosedur aktif artinya kegiatan dilakukan sendiri secara aktif. Sedangkan prosedur pasif berarti seseorang dapat mengendalikan munculnya emosi yang bergelora atau dikenal sebagai latihan autogenik.
- 4) Menggunakan pendekatan kognitif melalui konseling, yaitu atlet dibantu untuk lebih menyadari akan kemampuan dirinya, belajar berpikir positif, mengerti makna dan usaha, dan belajar menerima keadaan yang harus digadapinya (Mylsidayu, 2018: 49). Gunarsa (2008: 85) menjelaskan pendekatan ini dengan sebutan strategi kognitif. Strategi kognitif didasari oleh pendekatan kognitif yang menekankan bahwa pikiran atau proses berpikir merupakan sumber kekuatan yang ada dalam diri seseorang. Jadi, kesalahan, kegagalan, ataupun kekecewaan tidak disebabkan oleh objek dari luar, namun pada hakekatnya bersumber pada ini pikiran atau proses berpikir seseorang.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa gejala-gejala kecemasan sering dialami oleh atlet khususnya setelah mengalami cedera. Atlet akan merasa gelisah karena merasa takut tidak bisa

memberikan yang terbaik dalam pertandingan, detak jantung semakin kencang ketika melihat penonton, bahkan sampai sering buang air besar maupun air kecil.

d. Persiapan Mental

Menilai apakah seorang atlet menetapkan dan bekerja menuju sasaran kinerja spesifik, rencana, dan persiapan mental untuk pertandingan, dan jelas memiliki rencana permainan untuk tampil baik. Locke & Latham (2002) mengemukakan bahwa menetapkan tujuan dapat meningkatkan kinerja melalui empat mekanisme. Pertama, menetapkan tujuan mengarahkan usaha dan perhatian terhadap kegiatan yang terkait dengan tujuan dan menjauhi kegiatan yang tidak relevan. Kedua, tujuan dapat memberi energi pada seseorang dalam suatu tugas, dengan upaya yang lebih tinggi diharapkan untuk tujuan yang lebih menantang daripada tujuan yang lebih mudah. Ketiga, sasaran memengaruhi ketekunan dalam tugas yang relevan dengan pengejaran tujuan. Terakhir, tujuan dapat memengaruhi tindakan melalui penerapan tugas, strategi, dan pengetahuan yang relevan.

Mental merupakan kesiapan seseorang dalam proses-proses kejiwaannya seperti aspek kognitif yang berhubungan dengan akal atlet dalam keadaan yang disadari ataupun tidak (Komarudin 2016: 2-3). Lebih lanjut dia menjelaskan jika atlet dengan kemampuan akal dan mental yang rendah dalam menghadapi pertandingan akan mudah frustrasi dan kehabisan akal untuk dapat mengalahkan lawannya. Mental yang baik harus memerlukan persiapan dan latihan dalam mengembangkannya untuk menunjang keberhasilan. Persiapan mental pada atlet merupakan salah satu aspek penting untuk mendapatkan keberhasilan.

Sejalan dengan penjelasan di atas, Kuan & Roy (2007) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang meunjang keberhasilan atlet adalah latihan dan persiapan mental dalam menghadapi pertandingan. Dalam persiapan mental dibutuhkannya melakukannya pelatihan mental terhadap atlet tersebut. Latihan mental adalah suatu program pelatihan yang disusun serta dirancang dengan sistematis agar atlet dapat menguasai dan juga dapat mempraktikkan keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan kinerja dalam melakukan aktivitas olahraga untuk memperoleh keberhasilan (Dimyati, 2019: 54-55). Lebih lanjut, ia menjelaskan bahwa pelatihan mental harus dilakukan secara kontinu ataupun terus-menerus dan berkesinambungan agar atlet dapat menguasai pelatihan mental dalam waktu yang reltif singkat.

Persiapan mental harus dilakukan pada sebelum, selama, dan setelah pertandingan dalam event atau kejuaraan apapun baik nasional maupun internasioal. Persiapan mental didefinisikan sebagai strategi koginitif, emosional, dan perilaku yang digunakan atlet dan tim untuk tercapainya suatu kondisi performa yang ideal terkait dengan psikologis dan penampilan yang optimal dalam sebuah kompetisi atau latihan (Brewer, 2009: 53). Seluruh atlet memberikan statement bahwa beberapa aspek persiapan mental berdampak positif pada performa (Weinberg & Gould, 2015: 285).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa persiapan mental sangat penting untuk keberhasilan atlet olahraga baik secara individu maupun tim (Brewer, 2009: 53). Persiapan mental juga diperlukan untuk mengembangkan dari keterampilan psikologis dari setiap atlet. Persiapan mental dilakukan untuk

meningkatkan dan mempertahankan mental seorang atlet. Kekuatan mental dipercaya sebagai komponen inti dari peningkatan penampilan para pemain elit. Pemain yang tangguh secara mental memiliki kesabaran, disiplin, mengontrol diri, dan berkembang untuk motivasi mengalahkan lawannya dalam latihan dan kompetisi (LeUnes, 2011: 58). Persiapan mental membantu atlet untuk mengembangkan strategi kognitif, emosional, dan perilaku yang dapat digunakan untuk mengatur keadaan emosi. Penelitian atlet dan tim pada Olimpiade menunjukkan bahwa atlet sukses lebih banyak waktu untuk persiapan mental mereka daripada atlet yang kurang sukses (Brewer, 2009: 55). Sangat penting bahwa persiapan mental atlet meningkatkan kepercayaan diri dalam menjaga diri mereka untuk tetap rileks sehingga perasaan cemas tidak memicu kepada pikiran negatif dan timbulnya keraguan pada diri sendiri. Faktanya memiliki rutinitas persiapan mental merupakan sumber kepercayaan yang penting bagi banyak atlet karena telah terbukti meningkatkan kepercayaan diri mereka (Brewer, 2009: 57). Ini menjadi sebuah kebanggaan bahwa fakta menunjukkan persiapan mental telah terbukti sama pentingnya dengan persiapan fisik dan taktis (Karageorghis & Terry, 2011: 9).

Hasil penelitian menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penampilan atlet dari latihan mental (Kar & Bhukar, 2013: 6). Perbedaan secara kualitatif antara latihan mental dengan persiapan mental, bahwa perbedaannya adalah latihan mental terlibat dalam representasi penguatan keterampilan motorik yang telah dipelajari, sementara strategi persiapan mental paling baik digunakan secara langsung sebelum penampilannya dalam olahraga

(Biddle, et. al., 2015: 73). Persiapan mental yang perlu dilakukan adalah kontrol terhadap kegairahan, kepercayaan diri, fokus, kontrol terhadap gangguan, dan *goal setting*. Tambahan latihan *imagery* bermanfaat untuk seluruh atlet dalam meningkatkan performanya.

Persiapan mental yang dilakukan oleh seorang atlet tergantung pada individual atlet yang dibutuhkan dan disesuaikan dengan masing-masing cabang olahraga. Sebagai contoh, pada cabang olahraga atletik, persiapan mental untuk meningkatkan atlet dapat menggunakan teknik kontrol pikiran, *selftalk*, *imagery*, dan teknik lainnya (Dosil, 2006: 297). Contoh berikutnya, latihan mental dapat meningkatkan ketepatan servis pada cabang olahraga tennis dan ketepatan tendangan penalti pada cabang olahraga sepakbola (Hegazy, et. al., 2016: 140).

Dalam hal ini olahraga tim juga membutuhkan persiapan mental yang baik untuk mendapatkan penampilan atlet yang optimal. Penentuan tujuan, persiapan mental, teknik relaksasi dan *selftalk* dapat digunakan untuk mengembangkan, mempertahankan, dan meningkatkan performa pemain selama latihan (Dosil, 2006: 207). Lebih lanjut lagi Dosil (2006: 143) menjelaskan bahwa keterampilan psikologis seperti *imagery*, konsentrasi, dan *selftalk* dapat digunakan secara rutin untuk membantu meningkatkan tembakan bebas dalam olahraga sepakbola.

Kesimpulan dari penjelasan di atas adalah persiapan mental merupakan kondisi dimana atlet mempersiapkan mental mereka sebelum pertandingan guna mendapat keberhasilan. Persiapan mental memerlukan latihan sebelumnya, latihan mental merupakan program latihan yang diberikan oleh pelatih pada atlet yang harus dilakukan secara kontinue agar atlet dapat menguasainya secara singkat

sehingga dapat menguasai mentalnya dan membantu dalam mencapai keberhasilannya.

e. Pentingnya Tim

Tim adalah kelompok orang yang harus berinteraksi satu sama lain untuk mencapai tujuan bersama (Weinberg & Gould, 2015). Jadi, yang dimaksud dengan mementingkan tim dalam tulisan ini adalah suatu tindakan yang dilakukan oleh atlet dimana mengutamakan proses kesatuan dan kebersamaan sehingga memungkinkan tim dapat bekerja dengan baik dan efektif. Ada beberapa tipe tim dalam olahraga. Pengelompokan ini dibuat berdasarkan perbedaan dalam struktur, persyaratan kelakuan bagi anggota, kekuatan, ancaman, keterbatasan dan persyaratan-persyaratan. Tim adalah sebagai satu set yang dapat dibedakan dari dua orang atau lebih yang saling berinteraksi secara dinamis, saling tergantung, dan adaptasi terhadap tujuan yang sama, masing-masing telah diberi peran atau tugas tertentu untuk dilaksanakan (Raab, & Schlapkohl, 2016).

Husdarta (2011: 106) menyatakan bahwa “olahraga tim memerlukan penanganan yang lebih kompleks bila dibandingkan dengan olahraga individual”. Lebih lanjut, ia menjelaskan dalam olahraga tim, selain harus mempersiapkan kemampuan individu, juga faktor kerjasama harus mendapat perhatian khusus, sehingga kegiatan latihan tim pada cabang olahraga tim mempunyai peranan yang sangat penting dalam upaya meningkatkan prestasi tim dalam pertandingan. Beberapa kajian literatur penelitian yang sudah pernah dilakukan mengungkapkan bahwa aspek mementingkan tim merupakan salah satu yang menentukan bagaimana olahraga tim tersebut dimasa depan. Sejalan dengan pendapat di atas,

Miçooğullari & Kirazci (2016) menjelaskan bahwa mementingkan tim dalam olahraga bola basket dan olahraga tim lainnya sangat mempengaruhi bagaimana hasil pertandingan atlet. Bourbousson, et al. (2010) menjelaskan bahwa koordinasi tim dalam bola basket menggunakan kerangka kerja teori tindakan serta fokusnya adalah bagaimana para pemain terhubung dengan aktivitas-aktivitas yang lain yang mempengaruhi hasil pertandingan. Walaupun aspek ini hanya berpusat pada olahraga tim tetapi hakikatnya olahraga individu juga bisa dikatakan sebagai olahraga tim dikarenakan setiap olahraga individu memiliki perkumpulan yang dapat dikatakan tim juga.

Pendapat lain, Walgito (2013: 92) kohesi dalam tim olahraga mencerminkan rasa kesatuan anggota tim untuk tetap terikat atau menyatu atau tetap tinggal dalam tim dan mencegahnya meninggalkan tim. Kohesivitas tim atau kohesi tim seperti dipaparkan Cox (2002: 71) yaitu *“A dinamic process that is reflected I the tendendy of a group to remain united in the persuit of its goals and objectives.* Kohesi kelompok mencerminkan rasa kesatuan anggota kelompok untuk tetap terikat/menyatu atau tetap tinggal dalam kelompok, dan mencegahnya meninggalkan kelompok (Husdarta, 2011). Forsyth (2006: 143) menyatakan bahwa, “kohesivitas kelompok merupakan perpaduan dari kesatuan atau solidaritas kelompok yang diindikasikan dengan kekuatan yang mengikat anggota kelompok satu sama lain untuk membentuk kelompok sebagai suatu keseluruhan, perasaan kebersamaan, dan derajat yang menunjukkan koordinasi usaha anggota kelompok dalam mencapai tujuan kelompok”.

Cohesiveness atau kohesivitas dapat diartikan sebagai bekerja sama secara teratur dan rapi, bersatu padu dalam menghadapi suatu pekerjaan yang biasanya ditandai adanya saling ketergantungan. Mangkuprawira (2009) menyatakan bahwa “kekompakan (*cohesiveness*) adalah tingkat solidaritas dan perasaan positif yang ada dalam diri seseorang terhadap kelompoknya.” Gross & Martin (dalam Husdarta, 2011) mengemukakan kohesi merupakan kebalikan dari definisi sebelumnya: “*cohesiveness* dipandang sebagai sesuatu penolakan terhadap kekuatan yang akan mengganggu/mengacaukan kelompok atau tim. Kohesi merupakan proses dinamis yang direfleksikan dalam kecenderungan kelompok untuk tetap bersama dan menyatu dalam mencapai tujuan. Dalam definisi tersebut, ada dua aspek yang perlu digarisbawahi: pertama, dinamis merupakan sebuah pengakuan terhadap cara anggota kelompok secara individu yang merasakan orang lain dan kelompok beserta tujuannya yang berubah-ubah sepanjang waktu. Umumnya semakin lama tinggal bersama dalam kelompok, semakin kuat pertalian yang terjalin. Tetapi *cohesiveness* tidak statis, ia berkembang dan menurun sedikit-sedikit, kemudian memperbaharui diri kembali dan meningkat lagi, dan menurun kembali sedikit-demi sedikit. Pola ini berulang-ulang sepanjang arah keberadaan kelompok. Kedua, tujuan kelompok, tujuan ini sangat kompleks dan beragam, sehingga kohesi mempunyai banyak dimensi.

Gruber & Gray (Moran, 2004) yang mengembangkan *Team Cohesion Questionnaire* (TCQ) yang terdiri dari 6 (enam) indikator yang menjelaskan faktor dalam kohesivitas yakni *task cohesion* dan *social cohesion*. Faktor *task cohesion* terdiri dari tiga indikator, yaitu: (1) kepuasan prestasi tim; (2) kepuasan penampilan

individual; dan (3) kohesi tugas, sedangkan yang termasuk faktor *social cohesion* terdiri dari (1) nilai sebagai anggota tim; (2) hasrat untuk mendapat pengakuan dan (3) afiliasi kohesi.

Kekompakan tim/kelompok diartikan sebagai kekuatan sosial yang muncul untuk mempertahankan daya tarik diantaranya anggota kelompoknya dan melawan kelompok-kelompok yang dianggap mengganggu itu berarti salah satu yang menyebabkan timbulnya kekompakan tim ialah adanya kepehaman antar anggotanya dan saling bahu membahu untuk mempertahankan anggotanya dari perlawanan kelompok lain. Husdarta (2011) menyatakan ada lima hal yang bisa menjadi bahan latihan kekompakan dalam sebuah tim, yaitu:

- 1) Komunikasi, meliputi kelancaran komunikasi, tepat dan akurat menyampaikan informasi, dan saling terbuka
- 2) Respek satu sama lain, meliputi memahami kebutuhan dan mendengarkan pendapat pihak lain, memberikan feedback konstruktif serta memberi apresiasi.
- 3) Kesiapan menerima tantangan, kegigihan dan ketekunan dalam bekerja.
- 4) Kerja sama, meliputi kemampuan memahami pentingnya komitmen, kepercayaan, penyelesaian masalah bersama, kejelasan tujuan, memberi dukungan dan motivasi, serta mengakui kesuksesan.
- 5) Kepemimpinan, baik memimpin orang lain, tim, maupun memimpin diri sendiri.

Kekompakan ditandai dengan kuatnya hubungan antar anggota tim yang saling merasakan adanya ketergantungan dalam urutan tugas, ketergantungan hasil yang ingin dicapai dan komitmen yang tinggi sebagai bagian dari sebuah tim. Hall, et al., (1998) dalam buku "*The Social Psychology of Exercise and Sport*" mengusulkan kerangka konseptual dari kekompakan tim dalam olahraga yang menyangkut beberapa faktor yang berkontribusi terhadap pembentukan kekompakan tim dan hasil yang didapatkan dari kekompakan tim. Dalam

menumbuhkan kohesivitas kelompok ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan, yaitu:

- 1) Saling menghormati dan meningkatkan rasa toleransi, baik antara sesama atlet maupun antara atlet dengan pelatih.
- 2) Menciptakan pola hubungan komunikasi yang efektif baik antara sesama atlet maupun antara atlet dengan pelatih.
- 3) Menumbuhkan rasa sebagai anggota yang berarti bagi kelompok, dengan jalan memberikan pengakuan dan penghargaan terhadap upaya keras dan pengorbanan yang diberikan atlet dan pelatih, serta dukungan moral dari sesama atlet termasuk oleh pelatih.
- 4) Menumbuhkan keyakinan, kesediaan dan komitmen yang tinggi untuk menerima dan berupaya mencapai tujuan bersama.
- 5) Perlakuan yang bijak dan adil bagi setiap atlet, serta memperoleh kesempatan yang sama untuk mengembangkan minat dan bakat secara optimal.

Seiring berkembangnya dinamika kelompok pada tahun 2006 seorang peneliti yang bernama Forsyth mengungkapkan bahwa kohesivitas terdiri dari *cohesion is attraction, cohesion is unity, cohesion as teamwork*. Kemudian konsep kohesivitas ini dikembangkan lagi oleh Forsyth (2006) dalam *Group Dynamics* menjadi empat komponen di antaranya adalah:

- 1) *Social cohesion*
Kekuatan sosial yang mendorong individu untuk membentuk suatu kelompok.
- 2) *Task cohesion*
Merupakan kapasitas kinerja kelompok yang sukses sebagai unit koordinat dan sebagai bagian dari kelompok. Kekuatan kelompok yang berfokus pada tugas akan bergantung pada kerjasama yang diperlihatkan oleh setiap anggota kelompok.
- 3) *Perceive cohesion*
Merupakan penguraian hubungan dalam sebuah kelompok, perasaan kebersamaan dan kesatuan kelompok. Setiap anggota kelompok memandang sebuah anggota kelompok sebagai suatu keseluruhan.
- 4) *Emotional cohesion*. Merupakan intensitas afektif dalam sebuah kelompok, dan sering dideskripsikan sebagai perasaan kebersamaan, semangat kebersamaan dan perasaan afektif yang positif.

Dapat disimpulkan kohesivitas kelompok muncul karena antar anggotanya mempunyai paham yang sama dan saling bahu membahu mempertahankan kelompoknya dari ancaman kelompok lain yang mengganggu. Mempunyai pemimpin yang baik, dapat berkerjasama dan berkomunikasi dalam menyelesaikan konflik di dalam ataupun di luar kelompok serta saling terbuka satu sama lain.

f. Konsentrasi

1) Pengertian Konsentrasi

Dalam olahraga, khususnya olahraga prestasi terdapat sebuah faktor yang sangat berperan dalam menunjang ataupun menghambat prestasi seorang atlet. Faktor tersebut adalah perhatian dan konsentrasi. Menurut Gunarsa (2008: 89) konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya. Konsentrasi seolah-olah merupakan istilah yang tidak asing dalam kalangan olahragawan namun pada kenyataannya tidak mudah untuk menjabarkan batasan terkait definisi. Tingkat kemampuan perhatian olahragawan merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dalam melakukan aktivitas olahraga.

Pada umumnya olahragawan top memiliki kemampuan dan energi optimal yang dapat secara fokus mengarahkan perhatiannya pada cabang olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu, kegiatan memperhatikan suatu objek juga merupakan satu keterampilan khusus bagi olahragawan, sehingga para pelatih dan pembina olahraga harus menyadari akan arti pentingnya keterampilan untuk memperhatikan. Kondisi seperti itu hingga saat ini nampaknya belum menjadi fokus pembahasan

dalam pembinaan olahraga prestasi. Sebab kecenderungan para pelatih dan pembina olahraga masih terlalu fokus pada pembinaan yang mengarah pada keterampilan teknik dan peningkatan kualitas fisik, sedangkan pembinaan di bidang potensi psikologis masih terabaikan. Banyak kalangan olahragawan baik pelatih maupun atlet yang belum paham terkait batasan antara perhatian dan konsentrasi.

Pada faktanya sering terjadi kekeliruan dalam pemahaman perhatian dan konsentrasi. Perhatian dan konsentrasi sering diartikan sama padahal memiliki definisi yang berbeda (Sukadiyanto, 2006). Perhatian adalah merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (respons), sedangkan konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentangan waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi. Dengan demikian pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan (Sukadiyanto, 2006: 164). Selain itu ada definisi konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan (Weinberg & Gould, 2015: 353-354).

Selain itu konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal (Komarudin, 2016: 138). Menurut Schmid & Peper (Satidarma, 2000: 228) mengemukakan bahwa konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerja *performance* di lapangan. Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti misalnya sorak penonton, ejekan penonton, gangguan lawan, dan wasit.

Konsentrasi tidak dapat dipisahkan dari perhatian, karena konsentrasi merupakan bagian dari perhatian, di mana konsentrasi sebagai kemampuan memusatkan pikiran atau kemampuan mental dalam memilih informasi yang tidak diperlukan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang diperlukan. Konsentrasi menurut Murray (Komarudin, 2016: 138) adalah “*The ability to sustain on selected stimuli for an extended period of time*”. Maksudnya, konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan perhatian terhadap stimulus tertentu dalam jangka waktu tertentu. Konsentrasi menekankan kepada kemampuan atlet untuk menfokuskan perhatiannya pada stimulus yang dipilihnya dalam jangka waktu yang lama. Hal senada menurut Sudibyo (2005: 14) konsentrasi adalah perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*).

Weinberg & Gould (2015: 365) mendefinisikan konsentrasi adalah kemampuan untuk mempertahankan fokus pada isyarat lingkungan yang relevan. Ketika lingkungan berubah dengan cepat, fokus perhatian juga harus berubah dengan cepat. Dimiyati (2019: 119) menjelaskan bahwa “konsentrasi dapat diartikan sebagai kemampuan memusatkan dan mempertahankan fokus perhatian dan isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya”.

Pendapat lain dikemukakan Gauron (2001: 122) bahwa konsentrasi yaitu suatu keadaan di mana atlet mempunyai kesadaran penuh dan tertuju kepada suatu objek tertentu yang tidak mudah goyah”. Konsentrasi merupakan keterampilan yang sangat sulit untuk dikuasai oleh atlet, karena perhatian yang ada dalam otak atlet seringkali berubah yang dipengaruhi oleh stimulus baru. Oleh karena itu, konsentrasi harus dilatihkan oleh pelatih kepada atlet, sebab jika atlet gagal mengendalikan konsentrasinya atlet akan sulit untuk menang, yang jelas atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya.

Proses konsentrasi diawali dengan sebuah perhatian. Perhatian merupakan hal terpenting dalam berkonsentrasi. Teori perhatian atau model fokus perhatian dikelompokkan ke dalam tiga teori (Myslidayu, 2018: 112), yaitu: (1) *Singel channel theories*, dimana proses informasi disusun seperti terjadi terus-menerus, proses satu saluran dibatasi rangkaian yang dipelihara satu sinyal pada waktu tercepat, (2) *variable allocation theories*, perhatian dipandang sebagai barang dagangan yang mudah ditukar, tetapi pada intinya penampilan dapat membeli perhatian lebih dari satu tugas, dan (3) *multiple resource pools theories*, perhatian dipandang dengan arus pemikiran sebagai rentetan dari kolam sumber penghasilan,

pada intinya kapasitas perhatian dilihat tidak dari pusatnya, tetapi cukup didistribusikan seluruhnya pada *system nervous*.

Menurut Loehr (Komarudin, 2016: 141) atlet dikatakan memiliki konsentrasi apabila “*We have the right focus when what we are doing is the same as what we are thinking*”. Pendapat tersebut jelas bahwa adanya kesamaan apa yang dilakukan dengan apa yang dipikirkan, berarti atlet tidak mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, seperti atlet tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti atlet tidak memiliki konsentrasi yang baik. Konsentrasi merupakan *selective attention* (perhatian yang memusat). Cox (2002: 32) menyatakan konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi. Pendapat tersebut sejalan dengan Dalloway (2000: 34) yang menyatakan bahwa konsentrasi diperlukan untuk meraih prestasi optimal, tidak hanya pada cabang olahraga menembak, panahan, golf, atau tenis, tetapi hampir pada seluruh cabang olahraga termasuk sepakbola.

Konsentrasi merupakan aspek yang sangat penting dalam olahraga, tidak hanya pada saat pertandingan, tetapi pada saat latihan juga. Menurut Weinberg & Gould (2007: 359) ada sejumlah mitos yang keliru mengenai konsentrasi, di antaranya yaitu:

- 1) Konsentrasi hanya dibutuhkan pada saat pertandingan. Maksudnya, banyak para atlet dan pelatih tidak menaruh perhatian yang besar untuk melatih konsentrasi pada saat berlangsungnya program latihan, dan mereka baru menaruh perhatian pada aspek konsentrasi ketika atlet tengah berada di gelanggang pertandingan.
- 2) Konsentrasi tidak perlu dilatih secara khusus.
- 3) Konsentrasi cukup diberikan dengan isyarat tertentu. Maksudnya, banyak pada pelatih merasa bahwa dengan isyarat perintah untuk

berkonsentrasi sudah cukup mengarahkan atlet untuk memusatkan perhatian pada kondisi tertentu.

- 4) Konsentrasi dimengerti semua orang. Maksudnya, banyak orang beranggapan bahwa dengan cukup satu perintah “konsentrasi” seseorang sudah mampu memahami yang dimaksud dengan perintah tersebut.
- 5) Konsentrasi tidak terkait dengan latihan fisik. Maksudnya, banyak orang berpendapat latihan konsentrasi tidak melibatkan latihan fisik, melainkan cukup dengan melakukan latihan-latihan esoterik, seperti meditasi dengan memusatkan perhatian pada nyala api lilin, atai titik tertentu pada dinding, dan sebagainya.

Semua perkiraan mitos di atas keliru, karena konsentrasi itu harus dilatihkan. Latihan konsentrasi harus berdampingan dengan berlangsungnya program latihan, atau pada masa latihan. Pada saat bertanding, konsentrasi hanya gambaran dari hasil latihan yang dilakukan selama proses latihan berlangsung. Konsentrasi juga harus dilatihkan secara khusus dengan mengikuti program latihan secara khusus melalui tahapan-tahapan sistematis, dan tidak bisa dipelajari secara tiba-tiba. Menurunnya kondisi fisik akan menurunkan ketahanan atlet untuk berkonsentrasi. Faktor tekanan dan kelelahan akan menurunkan kemampuan berkonsentrasi atlet.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga konsentrasi memegang peranan penting. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal.

Selanjutnya Dimiyati (2019: 119) menjelaskan terkait pengembangan dari definisi konsentrasi mengacu pada permainan Sepakbola. Bagian pertama, dari definisi mengacu berfokus pada isyarat dari lingkungan pertandingan ketika pemain

bermain. Pelatih tidak bisa mengatakan bahwa para pemain harus fokus dengan tepat. Kemampuan melakukan fokus dengan tepat sangat ditentukan oleh para pemain itu sendiri yang bertanggung jawab ketika bermain. Ketika permainan akan dimulai, pemain harus mencoba untuk memblokir semua pikiran yang tidak ada berhubungan dengan permainan. Pemain hanya mempunyai satu hal dalam pikirannya, yaitu untuk fokus pada tugas gerak dan hal-hal yang terjadi di lapangan. Bagian kedua, dari definisi konsentrasi mengacu pada kemampuan untuk mempertahankan fokus pemain selama jangka waktu. Dalam Sepakbola setidaknya pemain menghabiskan waktu selama 90 menit, banyak para pemain selama 90 menit bertanding mengalami kelelahan mental dan fisik. Ketika dua kelelahan ini terjadi, sangat mudah kehilangan konsentrasi dan membuat kesalahan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan terkait definisi konsentrasi, bahwa konsentrasi merupakan proses seseorang dalam memilih sebuah rangsang suatu objek melalui perhatian yang kemudian dipilih untuk dijadikan objek untuk diamati atau diperhatikan dalam waktu tertentu untuk mendapatkan hasil optimal.

2) Jenis Konsentrasi

Konsentrasi dalam olahraga sangat menentukan prestasi seorang atlet di lapangan. Seorang atlet apabila kehilangan konsentrasi maka akan mempengaruhi hasil pertandingan. Seorang pemain ketika dalam sebuah permainan tidak bisa berkonsentrasi dengan baik, maka permainannya tidak akan maksimal. Apabila pemain tersebut memiliki konsentrasi yang baik maka dapat memaksimalkan sebuah kesempatan menendang tersebut menjadi satu kesempatan untuk mencetak

gol. Namun apabila pemain tersebut kehilangan konsentrasi karena tekanan penonton, lawan dan sikap *nervous* maka tendangan yang dilakukan tidak akan maksimal dan tidak mengarah ke sasaran yang dituju. Tentu saja hal tersebut menjadi sebuah kerugian karena akan kehilangan kesempatan untuk mencetak *point*. Dari contoh tersebut dapat diketahui bahwa konsentrasi tidak hanya fokus pada diri sendiri ataupun lawan.

Weirnborg & Gould (2007: 358) menyatakan jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Sedangkan konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang akan dipukul (Sukadiyanto, 2006: 171). Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Sedangkan konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya pelompat tinggi yang berkonsentrasi pada saat akan *start* untuk melakukan *sprint* sebelum melompat.

3) Faktor Pengganggu Konsentrasi

Konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang memusatkan sebuah perhatian. Namun pada saat bertanding dan berlatih pasti ada berbagai faktor yang

menghambat atau mengganggu konsentrasi. Weirnberg & Gould (2003: 359-364) mengemukakan ada dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi yaitu faktor dari dalam diri olahragawan (internal) dan faktor dari luar olahragwan (ekternal).

Terkait faktor dari dalam diri (internal) olahragawan terdapat beberapa faktor antara lain, yaitu:

1) Memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu

Gangguan yang disebabkan karena memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu ini sering dialami oleh para olahragawan, terutama yang masih pemula dan yang belum memiliki pengalaman bertanding. Kondisi atlet yang memikirkan bentuk kesalahan tersebut secara terus menerus tentu saja akan berpengaruh pada tingkat konsentrasi selama pertandingan. Hal ini akan menjadi titik lemah yang akan menurunkan penampilan atlet di lapangan.

2) Memikirkan hasil yang akan dicapai

Bagi seorang atlet dalam setiap pertandingan pasti akan ada target yaitu kemenangan. Akan tetapi apabila target tersebut selalu dipikirkan dan diramalkan malah menjadi beban. Atlet akan merasa tegang dan cemas dalam menjalani pertandingan sehingga mempengaruhi penampilan di lapangan.

3) Merasa tercekik dan tertekan

Perasaan tercekik merupakan salah satu dampak dari beban target seorang atlet dalam menjalani sebuah pertandingan. Seorang atlet yang sangat tegang dalam menjalani pertandingan akan mengalami perasaan *choking* (tercekik). Alhasil kondisi tersebut berdampak negatif pada penampilan atlet di lapangan.

4) Gangguan fisiologis

Gangguan fisiologis perubahan secara fisiologis juga dapat mengganggu daya konsentrasi olahragawan, terutama pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot. Sebagai contoh bagi olahragawan menembakdan panahan, pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot akan sangat mengganggu ketepatan bidikan pada sasaran.

5) Kelelahan

Atlet yang bertanding dalam intensitas tinggi tentu akan menguras energi. Dengan kondisi energi yang terkuras tentu akan berpengaruh pada kemampuan otak dalam mengikat oksigen. Hal tersebut tentu saja akan berpengaruh pada daya konsentrasi atlet di lapangan.

6) Motivasi yang kurang

Secara tidak langsung motivasi seorang atlet akan berpengaruh pada konsentrasi ketika bertanding. Contoh ketika seorang atlet unggulan bertemu dengan atlet pemula tentu saja motivasi untuk bertanding tidak akan sebagus ketika bertemu pemain yang selevel. Secara tidak langsung ini akan berpengaruh pada konsentrasi pada saat pertandingan.

Terkait dengan faktor dari luar olahragawan (eksternal) terdapat beberapa faktor antara lain:

1) Rangsang yang mencolok

Rangsang yang mencolok merupakan gangguan terhadap fungsi visual, yang akhirnya juga mengacaukan tingkat konsentrasi. Jika fungsi visual

terkacaukan, maka rangsang yang masuk ke dalam persepsi tidak akan sempurna, sehingga proses pemilahan di dalam otak untuk merespons yang berupa konsentrasi juga akan terganggu.

2) Suara yang keras

Seperti halnya dengan rangsang visual yang mencolok, rangsang suara yang keras akan mengganggu proses informasi ke otak. Untuk itu latihan konsentrasi akan lebih efektif dilakukan di tempat yang kondusif dan hening.

3) Perang urat syaraf yang dilakukan oleh lawan.

Perang urat syaraf biasanya lebih mengarah pada perang kalimat yang didalamnya meneror. Biasanya seorang atlet yang mendengar kalimat tersebut akan bereaksi secara emosional. Apabila atlet tersebut memiliki sikap temperamental pasti akan mempengaruhi konsentrasi di lapangan.

Dari teori di atas dapat disimpulkan hal-hal yang mengganggu konsentrasi terdiri atas dua faktor, yaitu dari dalam individu dan dari luar individu. Beberapa faktor tersebut antara lain memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru berlalu, memikirkan hasil yang akan dicapai, merasa tertekan, gangguan fisiologis, kelelahan, dan motivasi yang kurang.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini disajikan penelitian yang relevan yaitu:

1. Penelitian oleh Arif & Dimiyati (2017) yang berjudul: “Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia tahun 2017 ditinjau dari cabang olahraga beladiri dan akurasi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan karakteristik psikologis atlet SEA Games Indonesia ditinjau dari cabang olahraga beladiri, karakteristik psikologis atlet SEA Games Indonesia ditinjau dari cabang olahraga akurasi, perbedaan karakteristik psikologis atlet SEA Games Indonesia ditinjau dari cabang olahraga beladiri dengan olahraga akurasi. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode survei dengan desain penelitian *a restrospective causal-comparative design atau ex-post facto*. Penelitian ini merupakan penelitian populasi. Semua subjek dalam populasi diikutsertakan dalam penelitian dengan jumlah 128 atlet, yang terdiri dari 93 atlet cabang olahraga beladiri dan 35 atlet dari cabang olahraga akurasi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *The Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS). Teknik analisis data menggunakan *independent sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) karakteristik psikologis atlet SEA Games Indonesia ditinjau dari cabang olahraga beladiri dalam kategori tinggi dengan nilai rerata 144,5806; (2) karakteristik psikologis atlet SEA Games Indonesia ditinjau dari cabang olahraga akurasi dalam kategori tinggi dengan nilai rerata 154,8286; (3) ada perbedaan yang signifikan karakteristik psikologis atlet SEA Games Indonesia ditinjau dari cabang olahraga beladiri dengan olahraga akurasi dengan nilai Sig. = ,000 > 0,05. Relevansi penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu sama-sama meneliti tentang karakteristik atlet, dan instrumen

yang digunakan yaitu *The Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS) sama dengan yang akan digunakan peneliti.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Najah dan Rejeb (2015b) dengan judul “*The Psychological Profile of Youth Male Soccer Players in Different Playing Positions*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki keterampilan psikologis dari pemain sepakbola yang memiliki perbedaan posisi. Melibatkan 180 pemain yang terbagi dalam tiga posisi, yakni 60 pemain belakang, 60 pemain tengah, dan 60 pemain depan. Menggunakan Alat Penilaian Keterampilan Mental Ottawa (OMSAT-3) dengan 12 sub-skala pilihan jawaban dengan skala *likert* dimulai dari sangat setuju sampai sangat tidak setuju. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pemain-pemain yang berposisi di depan secara konsisten mengungguli pemain yang berposisi lainnya dalam hal motivasi, kepercayaan diri, dan aktivasi. Sedangkan pemain bertahan mengungguli pemain berposisi lainnya dalam hal relaksasi, dan pemain tengah menunjukkan nilai terendah dalam keterampilan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian bersifat kontributif terhadap ilmu pengetahuan, namun kurang kontributim terhadap sebuah tim.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Nopiyanto & Dimyati (2018) yang berjudul “Karakteristik psikologis atlet SEA GAMES Indonesia di tinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin”. Dalam penelitian tersebut melibatkan 273 atlet SEA GAMES dengan rincian 112 atlet putra dan 78 atlet putri dari cabang olahraga individu dan tim. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *ex post facto* dan menggunakan instrument PSIS.

Teknik analisis data dengan menggunakan inferensial parametric dengan uji T. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa ada perbedaan yang signifikan karakteristik psikologis atlet SEA Games Indonesia yang ditinjau dari cabang olahraga dan tim, kemudian perbedaan tersebut ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Atlet perempuan memiliki nilai kontrol kecemasan dalam kategori sedang. Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Perbedaan tersebut terlihat dari subyek yang keseluruhan merupakan olahraga tim, yakni tim sepakbola yang merupakan atlet Asian Games 2018. Perbedaan selanjutnya adalah analisis perbedaan tidak hanya sebatas pada jenis kelamin, tetapi lebih luas yakni gender.

C. Kerangka Pikir

Dalam mendapatkan sebuah prestasi puncak dibutuhkan sebuah usaha dari pembinaan, latihan, sampai dengan kajian ilmiah untuk mendukung atlet agar dapat mendapatkan hasil yang maksimal. Psikologi olahraga merupakan salah satu dari subdisiplin ilmu dalam olahraga yang penting untuk menjadikan rujukan dalam meningkatkan dan mendapatkan prestasi yang maksimal. Psikologi merupakan subdisiplin ilmu yang mengkaji faktor psikologis individu baik dari atlet maupun pelatih. Psikologi olahraga juga merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku atlet sebagai seorang individu dan gejala-gejala sosial yang berpengaruh terhadap kepribadian dan tingkah laku seorang atlet.

Keberhasilan atlet dalam berolahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, fisik, teknik dan keterampilan psikologis. Salah satu komponen signifikan yang dapat mempengaruhi keberhasilan atlet dalam berolahraga adalah

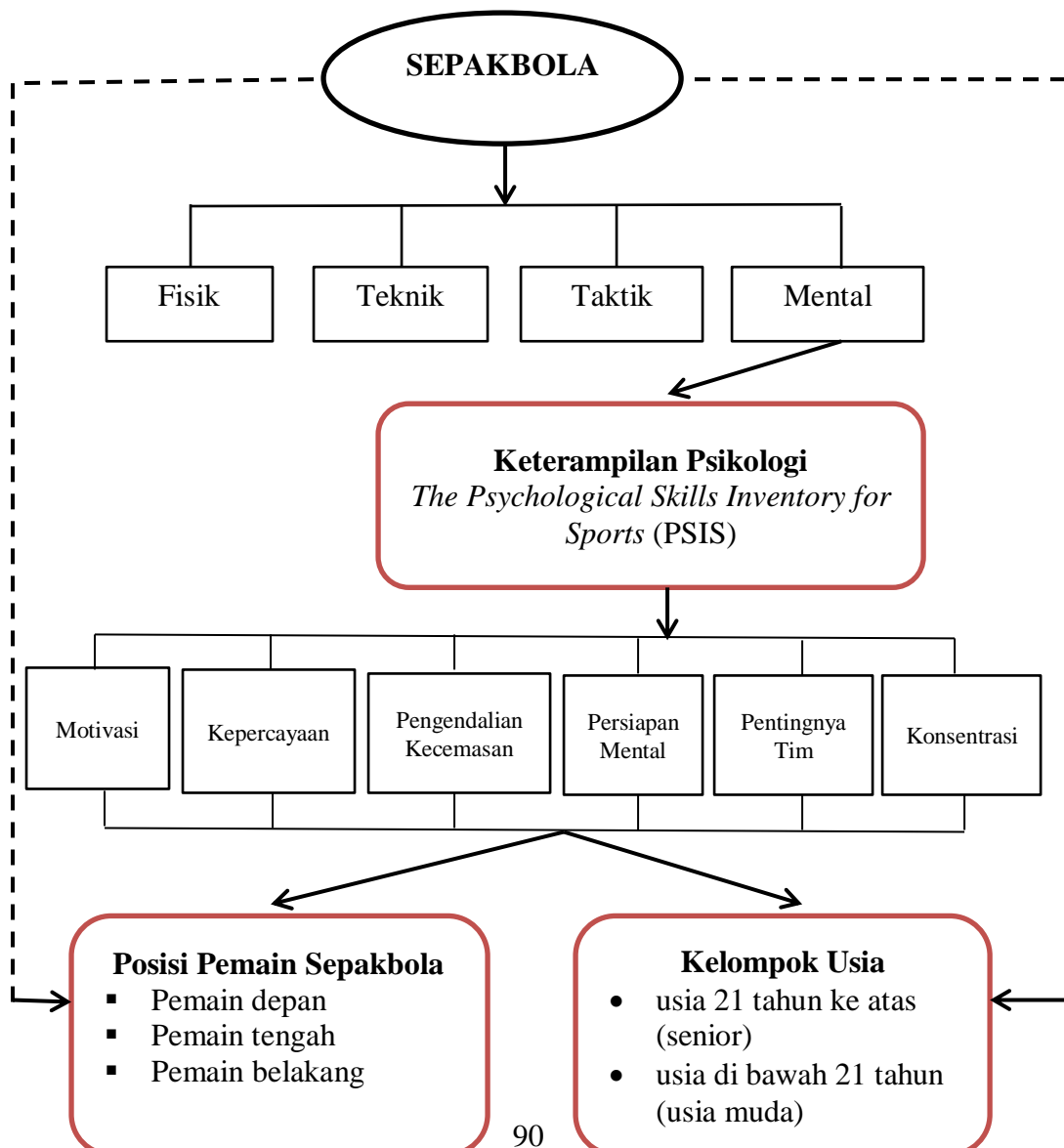
keterampilan psikologis atlet dalam latihan, persiapan dan juga saat bertanding. Keterampilan psikologis merupakan bagian dari ilmu psikologi olahraga.

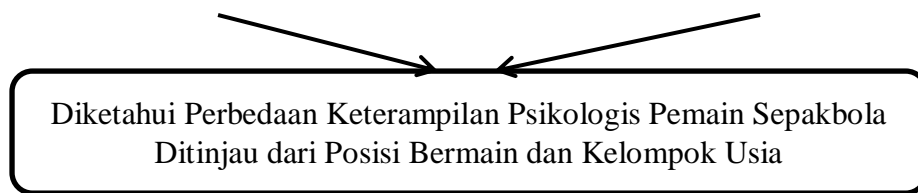
Pengetahuan keterampilan psikologis untuk mendukung pembinaan pemain sepakbola sangat penting diketahui oleh para pelatih olahraga untuk membantu pemain agar dapat berprestasi optimal. Banyak pelatih tidak memiliki pengetahuan tentang keterampilan psikologis pemain, juga aplikasinya dalam wujud latihan keterampilan mental. Dengan 11 pemain dalam sepakbola, keterampilan psikologis dapat berbeda antar satu pemain dengan pemain lain tergantung dari tingkat dan level pertandingan yang dijalani. Pemain dari berbagai tingkat permainan mungkin berbeda tidak hanya dalam keterampilan sepakbola mereka tetapi juga dalam karakteristik permainan mereka dan faktor psikologis.

Konsistensi penampilan baik pada sebelum, saat, dan setelah pertandingan merupakan hal yang sulit diaplikasikan seorang pemain Sepakbola. Konsistensi penampilan tersebut tentu tidak lepas dari peran kondisi fisik, teknik, taktik, dan psikis. Aspek keterampilan psikologis merupakan salah satu faktor penting dalam konsistensi seorang pemain Sepakbola. Cabang olahraga Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di Dunia. Sepakbola juga merupakan olahraga tim, sehingga di dalamnya dibutuhkan berbagai kajian yang kompleks untuk meningkatkan performa pemainnya. Mengungkap keterampilan psikologis pemain Sepakbola menjadikan salah satu kajian yang penting untuk meningkatkan performa pemain.

Untuk itu dalam penelitian ini akan dikaji tentang keterampilan psikologi pemain sepakbola dilihat dari posisi bermain dan kelompok usia yang terdiri dari

aspek cara mengatasi kesulitan, memuncak di bawah tekanan, penetapan tujuan dan persiapan mental, konsentrasi, kebebasan dari kekhawatiran, kepercayaan diri dan motivasi, dan kemampuan untuk dilatih yang diukur dengan menggunakan ACSI-28. Selanjutnya kemampuan tersebut dilihat apakah ada perbedaan signifikan antara keterampilan psikologi pemain ditinjau dari posisi bermain dan level performansinya. Sehingga dapat menjadi evaluasi bahwa keberadaan psikologi olahraga dalam kaitannya sebagai prediktor prestasi pemain sepakbola dapat terjawab. Bagan kerangka berpikir dijelaskan sebagai berikut:





Gambar 1. Alur Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang. Keterampilan psikologis pemain tengah lebih baik daripada pemain depan dan pemain belakang.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan pengendalian kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
5. Terdapat perbedaan yang signifikan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
6. Terdapat perbedaan yang signifikan pentingnya tim pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.

7. Terdapat perbedaan yang signifikan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
8. Terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik usia di bawah 21 tahun (usia muda). Keterampilan psikologis kelompok usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
9. Terdapat perbedaan yang signifikan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
10. Terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
11. Terdapat perbedaan yang signifikan pengendalian kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
12. Terdapat perbedaan yang signifikan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
13. Terdapat perbedaan yang signifikan pentingnya tim pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).

14. Terdapat perbedaan yang signifikan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, menggunakan metode survei dengan desain penelitian adalah *A restrospective causal-comparative design* (Gay & Airasian, 2012: 227), disebut juga penelitian *ex post facto* merupakan riset yang berusaha untuk menentukan penyebab atau alasan perilaku kelompok dalam individu. Metode yang digunakan dalam peneltian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala *The Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Klub Sepakbola PS Sleman yang beralamat di Stadion Maguwoharjo, komplek sayap barat, Jenengan, Maguwoharjo, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55584. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2020-September 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian

ditarik kesimpulannya. Arikunto (2016: 173) menyatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola di Klub Sepakbola PS Sleman yang berjumlah 79 pemain.

2. Sampel

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Sugiyono (2015: 81) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *puposive sampling*. Sugiyono (2015: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) pemain sepakbola di klub PS Sleman, (2) pemain sepakbola di klub PS Sleman dalam rentang usia di atas 21 tahun dan di bawah 21 tahun, (3) bersedia menjadi sampel, dan (4) mengisi *google formulir* yang diberikan oleh peneliti secara penuh. Jika tidak memenuhi salah satu syarat/kriteria tersebut, maka responden gugur menjadi sampel.

Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi untuk menjadi sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Posisi Pemain	Jumlah	No	Kelompok Usia	Jumlah
1	Pemain Depan	10	1	Usia di atas 21 tahun	18
2	Pemain Tengah	10	2	Usia di bawah 21 tahun	12
3	Pemain Belakang	10			

Jumlah	30	Jumlah	30
---------------	-----------	---------------	-----------

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Arikunto, (2015: 118) menyatakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah perbedaan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain dan kelompok usia. Definisi operasional variabel yaitu:

1. Keterampilan psikologis posisi pemain sepakbola usia di bawah 21 tahun adalah keahlian dalam kondisi psikologis yang dimiliki pemain sepakbola usia di bawah 21 tahun (usia muda) berdasarkan posisi bermain. Keterampilan psikologis merupakan salah satu faktor yang penting dalam keberhasilan atlet. Keterampilan psikologis yang dimiliki oleh pemain sepakbola dapat dipengaruhi dari luar dan dalam. Keterampilan psikologis diukur menggunakan instrumen penelitian ini menggunakan skala *The Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS), yang diadopsi dari Mahoney, dkk. (1987). Instrumen ini terdiri dari 45 item yang mengungkap 6 aspek keterampilan psikologis, yaitu: (1) motivasi (8 item); (2) kepercayaan (8 item); (3) pengendalian kecemasan (8 item); (4) persiapan mental (7 item); (5) pentingnya tim (7 item); dan (6) konsentrasi (7 item).
2. Keterampilan psikologis posisi pemain sepakbola usia di atas 21 tahun adalah keahlian dalam kondisi psikologis yang dimiliki pemain sepakbola usia di atas 21 tahun (usia senior) berdasarkan posisi bermain. Keterampilan psikologis merupakan salah satu faktor yang penting dalam keberhasilan atlet.

Keterampilan psikologis yang dimiliki oleh pemain sepakbola dapat dipengaruhi dari luar dan dalam. Keterampilan psikologis diukur menggunakan instrumen penelitian ini menggunakan skala *The Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS), yang diadopsi dari Mahoney, dkk. (1987). Instrumen ini terdiri dari 45 item yang mengungkap 6 aspek keterampilan psikologis, yaitu: (1) motivasi (8 item); (2) kepercayaan (8 item); (3) pengendalian kecemasan (8 item); (4) persiapan mental (7 item); (5) pentingnya tim (7 item); dan (6) konsentrasi (7 item).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Arikunto (2015: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2015: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu HTP (Hampir Tidak Pernah), JR (Jarang), KD (Kadang-kadang), SR (Sering), SS (Sering Sekali). Alternatif jawaban angket seperti pada tabel 2. di bawah ini:

Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket

Pilihan	HTP	JR	KD	SR	SS
<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4	5

Instrumen penelitian ini menggunakan skala *The Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS), yang diadopsi dari Mahoney, dkk. (1987). Instrumen

ini terdiri dari 44 item yang mengungkap 6 aspek keterampilan psikologis, yaitu: (1) motivasi (8 item); (2) kepercayaan (8 item); (3) pengendalian kecemasan (8 item); (4) persiapan mental (6 item); (5) pentingnya tim (7 item); dan (6) konsentrasi (7 item). Validitas instrumen dilakukan dengan cara mengkorelasikan skor setiap item dengan skor total item, dengan menggunakan formula korelasi linier *product-moment Pearson*, nilai *corrected item total correlation* yaitu antara 0,21-0,35, dengan nilai signifikan $< 0,05$ ($P < 0,05$). Sedangkan nilai reliabilitas dilakukan dengan analisis statistik data hasil uji coba instrumen didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,890.

Agar mendapatkan instrumen yang berkualitas, kisi-kisi instrumen tersebut kemudian dikonsultasikan kepada dua dosen ahli, yaitu Bapak Prof. Dr. Suharjana, M.Kes., dan Bapak Dr. Komarudin, M.A. Adapun kisi-kisi instrumen PSIS-R disajikan pada tabel 3. sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen PSIS-R

Aspek Psikologis	Nomor Item		Σ Item
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Motivasi	1, 4, 5, 6, 7, 8	2, 3	8
Kepercayaan Diri	1, 6, 7, 8	2, 3, 4, 5	8
Kontrol Kecemasan	5	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8	8
Persiapan Mental	1, 3, 4, 5, 6, 7	2	7
Perhatian Tim	7, 3, 4, 5, 6	1, 2	7
Konsentrasi	6, 7	1, 2, 3, 4, 5	7
Total	24	21	45

F. Validitas dan Reliabilitas

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari tes yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 26-29 Agustus 2020 pada Klub

Sleman United dan SSB Hizbul Wathon (HW) dengan jumlah sampel uji coba yaitu 28 orang. Uji validitas dan reliabilitas instrumen dijelaskan sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Pendapat Arikunto (2015: 96) bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2015: 46). Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ (df n-1), maka item tersebut dinyatakan valid. Perhitungan validitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS 20. Hasil uji validitas instrumen disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen

No	Aspek Psikologis	r hitung	r tabel (df 27)	Keterangan
1	Motivasi	0,444-0,741	0,367	Valid
2	Kepercayaan Diri	0,404-0,918	0,367	Valid
3	Kontrol Kecemasan	0,491-0,893	0,367	Valid
4	Persiapan Mental	0,513-0,862	0,367	Valid
5	Perhatian Tim	0,421-0,909	0,367	Valid
6	Konsentrasi	0,504-0,847	0,367	Valid

Berdasarkan hasil analisis uji validitas pada tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa semua item butir pada setiap aspek psikologis mempunyai nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka butir tersebut valid dan layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2015: 41). Analisis keterandalan

butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sahih saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2015: 47). Perhitungan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS 20. Hasil uji reliabilitas instrumen disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

No	Aspek Psikologis	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
1	Motivasi	0,811	Reliabel
2	Kepercayaan Diri	0,883	Reliabel
3	Kontrol Kecemasan	0,898	Reliabel
4	Persiapan Mental	0,882	Reliabel
5	Perhatian Tim	0,814	Reliabel
6	Konsentrasi	0,844	Reliabel

Berdasarkan hasil analisis uji reliabilitas pada tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa instrumen keterampilan psikologis mempunyai nilai koefisien *Cronbach Alpha*, $> 0,70$, maka butir tersebut reliabel dan layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *Software Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 23.0 adapun tahapan-tahapan yang digunakan penulis untuk menganalisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka

data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas variansi menggunakan uji *Levene Test*. Uji *Levene Test* didapat dari hasil perhitungan program *software SPSS version 20.0 for windows*. Hasil dari *Levene Test* tersebut adalah untuk menguji apakah kedua kelompok perlakuan berasal dari populasi yang memiliki variansi homogen atau tidak. Jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0,05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0,05$, maka data tersebut tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

a. Uji Anova One Way

Menguji hipotesis pertama menggunakan *Anova One Way*. Anava satu arah atau dikenal juga dengan istilah anava satu jalur (*anava one way*) dipergunakan untuk menganalisa masalah yang terdiri dari dua variabel, satu variabel independen dan satu variabel dependen. Variabel independen sedikitnya terdiri dari tiga klasifikasi dan variabel dependent harus merupakan variabel interval atau rasio dan berdistribusi normal (setidaknya diasumsikan berdistribusi normal) (Budiwanto, 2017: 292). Uji *Anova One Way* dianalisis dengan menggunakan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Kriteria pengujian hipotesis sebagai berikut:

- 1) Jika $\text{sig.} < 0,05$ maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.

- 2) Jika $\text{sig.} > 0,05$ maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

b. Uji t (*Independent Sample Test*)

Test t atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Uji t yang digunakan yaitu *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Menurut Ananda & Fadhil (2018: 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}} (df n-2)$ dan $\text{sig.} < 0,05$ maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}} (df n-2)$ dan $\text{sig.} > 0,05$ maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini digunakan untuk menjawab hipotesis yang ada pada bab sebelumnya. Instrumen yang digunakan yaitu skala *The Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS), yang diadopsi dari Mahoney, dkk., yang terdiri atas (1) motivasi (8 item); (2) kepercayaan (8 item); (3) pengendalian kecemasan (8 item); (4) persiapan mental (7 item); (5) pentingnya tim (7 item); dan (6) konsentrasi (7 item). Hasil analisis keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain dan kelompok usia selengkapnya dipaparkan sebagai berikut:

1. Keterampilan Psikologis berdasarkan Posisi Bermain

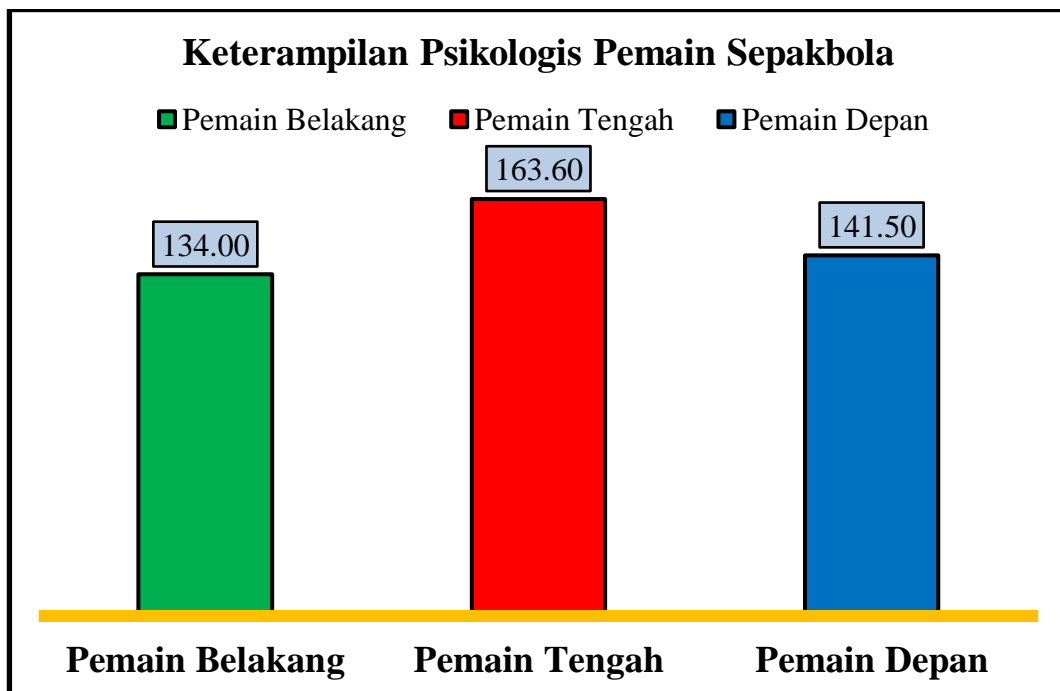
a. Keterampilan Psikologis Secara Keseluruhan

Deskriptif statistik keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang selengkapnya disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Deskriptif Statistik Keterampilan Psikologis Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Posisi Bermain

Posisi Pemain	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Belakang	10	134.00	6.15	125.00	143.00
Tengah	10	163.60	5.08	157.00	172.00
Depan	10	141.50	5.78	131.00	153.00

Diagram batang keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang pada Gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Keterampilan Psikologis Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Posisi Bermain

Berdasarkan Tabel 6 dan Gambar 2 di atas, menunjukkan bahwa rata-rata skor keterampilan psikologis pemain sepakbola berdasarkan posisi pemain belakang sebesar 134,00, pemain tengah sebesar 163,60, dan pemain depan sebesar 141,50. Berdasarkan hal tersebut, bahwa nilai rata-rata keterampilan psikologis secara keseluruhan pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan.

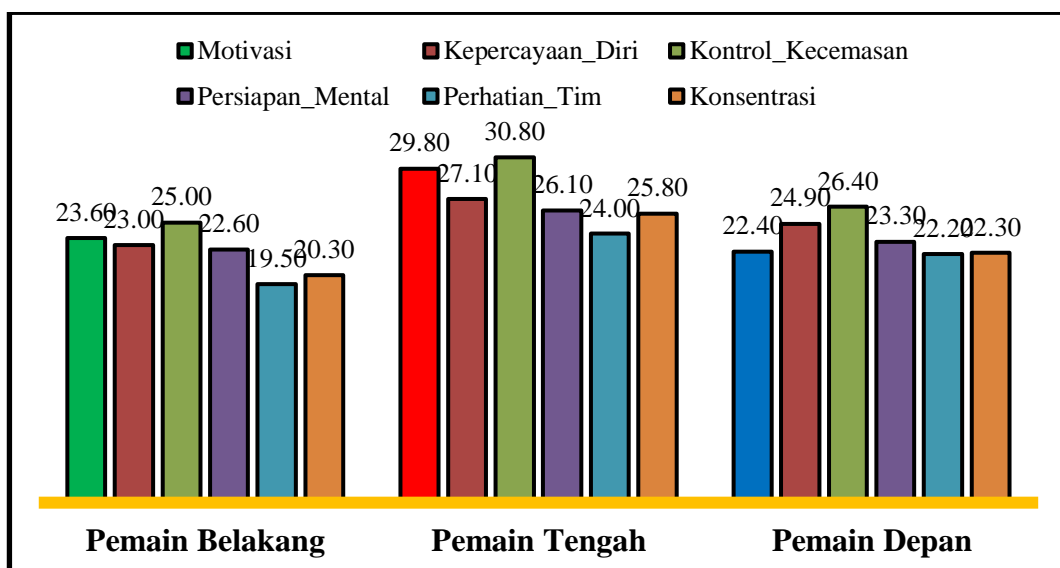
b. Keterampilan Psikologis berdasarkan Aspek Psikologis

Deskriptif statistik keterampilan psikologis setiap aspek pada pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang selengkapnya disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Deskriptif Statistik Keterampilan Psikologis Tiap Aspek pada Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Posisi Bermain

Aspek Psikologis	Posisi	N	Mean	SD	Minimum	Maximum
Motivasi	Belakang	10	23.60	2.41	22.00	28.00
	Tengah	10	29.80	3.58	24.00	34.00
	Depan	10	22.40	2.99	20.00	27.00
Kepercayaan_Diri	Belakang	10	23.00	2.45	19.00	26.00
	Tengah	10	27.10	2.73	22.00	30.00
	Depan	10	24.90	3.18	18.00	29.00
Kontrol_Kecemasan	Belakang	10	25.00	4.08	18.00	30.00
	Tengah	10	30.80	1.87	29.00	34.00
	Depan	10	26.40	1.90	24.00	29.00
Persiapan_Mental	Belakang	10	22.60	3.53	16.00	26.00
	Tengah	10	26.10	1.91	22.00	28.00
	Depan	10	23.30	1.89	20.00	26.00
Perhatian_Tim	Belakang	10	19.50	1.90	15.00	22.00
	Tengah	10	24.00	2.54	20.00	29.00
	Depan	10	22.20	2.04	18.00	26.00
Konsentrasi	Belakang	10	20.30	2.21	15.00	24.00
	Tengah	10	25.80	3.01	21.00	30.00
	Depan	10	22.30	2.63	20.00	28.00

Diagram batang keterampilan psikologis tiap aspek pada pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang pada Gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Keterampilan Psikologis Tiap Aspek pada Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Posisi Bermain

Berdasarkan Tabel 7 dan Gambar 3 di atas, keterampilan psikologis tiap aspek dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Aspek motivasi pemain belakang rata-rata sebesar 23,60, pemain tengah sebesar 29,80, dan pemain depan sebesar 22,40. Berdasarkan hal tersebut, bahwa aspek motivasi pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan.
- 2) Aspek kepercayaan diri pemain belakang rata-rata sebesar 23,00, pemain tengah sebesar 27,10, dan pemain depan sebesar 24,90. Berdasarkan hal tersebut, bahwa aspek kepercayaan diri pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan.
- 3) Aspek kontrol kecemasan pemain belakang rata-rata sebesar 25,00, pemain tengah sebesar 30,80, dan pemain depan sebesar 26,40. Berdasarkan hal tersebut, bahwa aspek kontrol kecemasan pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan.
- 4) Aspek persiapan mental pemain belakang rata-rata sebesar 22,60, pemain tengah sebesar 26,10, dan pemain depan sebesar 23,30. Berdasarkan hal tersebut, bahwa aspek persiapan mental pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan.
- 5) Aspek perhatian tim pemain belakang rata-rata sebesar 19,50, pemain tengah sebesar 24,00, dan pemain depan sebesar 22,20. Berdasarkan hal tersebut, bahwa aspek perhatian tim pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan.

- 6) Aspek konsentrasi pemain belakang rata-rata sebesar 20,30, pemain tengah sebesar 25,80, dan pemain depan sebesar 22,30. Berdasarkan hal tersebut, bahwa aspek konsentrasi pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan.

2. Keterampilan Psikologis berdasarkan Usia

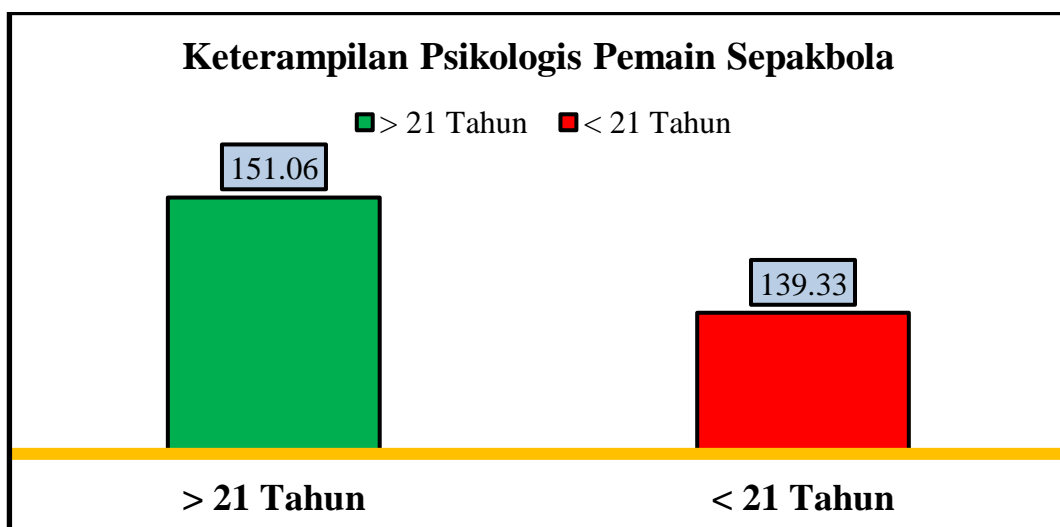
a. Keterampilan Psikologis Secara Keseluruhan

Deskriptif statistik keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari usia pemain yaitu di atas 21 tahun dan di bawah 21 tahun selengkapnya disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Deskriptif Statistik Keterampilan Psikologis Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Usia

Usia Pemain	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
> 21 Tahun	18	151.06	13.09	131.00	172.00
< 21 Tahun	12	139.33	12.45	125.00	160.00

Diagram batang keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari usia pemain yaitu di atas 21 tahun dan di bawah 21 tahun pada Gambar 4 sebagai berikut.



Gambar 4. Diagram Batang Keterampilan Psikologis Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Usia Pemain

Berdasarkan Tabel 8 dan Gambar 4 di atas, menunjukkan bahwa rata-rata skor keterampilan psikologis pemain sepakbola berdasarkan usia pemain yaitu usia > 21 tahun sebesar 151,06 dan usia < 21 tahun sebesar 139,33. Berdasarkan hal tersebut, bahwa nilai rata-rata keterampilan psikologis secara keseluruhan pemain usia > 21 tahun lebih baik daripada pemain usia < 21 tahun.

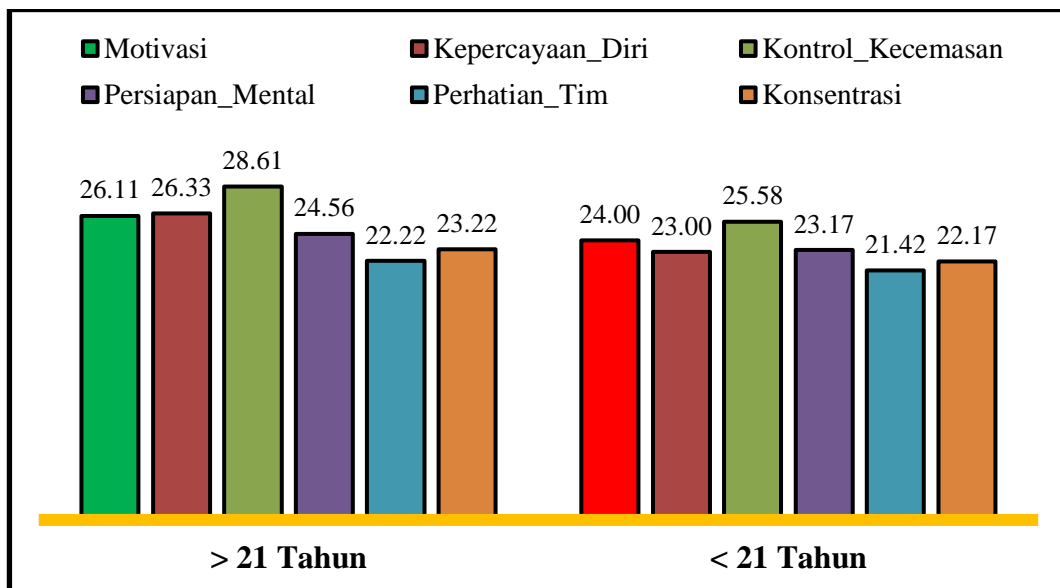
b. Keterampilan Psikologis berdasarkan Aspek Psikologis

Deskriptif statistik keterampilan psikologis setiap aspek pada pemain sepakbola ditinjau dari usia pemain yaitu di atas 21 tahun dan di bawah 21 tahun selengkapnya disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Deskriptif Statistik Keterampilan Psikologis Tiap Aspek pada Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Usia Pemain

Aspek Psikologis	Usia_Pemain	N	Mean	SD
Motivasi	> 21 Tahun	18	26.11	5.02803
	< 21 Tahun	12	24.00	3.04512
Kepercayaan_Diri	> 21 Tahun	18	26.33	2.89015
	< 21 Tahun	12	23.00	2.59370
Kontrol_Kecemasan	> 21 Tahun	18	28.61	3.03196
	< 21 Tahun	12	25.58	3.98767
Persiapan_Mental	> 21 Tahun	18	24.56	2.43074
	< 21 Tahun	12	23.17	3.45972
Perhatian_Tim	> 21 Tahun	18	22.22	2.15722
	< 21 Tahun	12	21.42	3.65459
Konsentrasi	> 21 Tahun	18	23.22	4.00816
	< 21 Tahun	12	22.17	2.36771

Diagram batang keterampilan psikologis tiap aspek pada pemain sepakbola ditinjau dari usia pemain yaitu di atas 21 tahun dan di bawah 21 tahun pada Gambar 5 sebagai berikut.



Gambar 5. Diagram Batang Keterampilan Psikologis Tiap Aspek pada Pemain Sepakbola Ditinjau Usia Pemain

Berdasarkan Tabel 9 dan Gambar 5 di atas, menunjukkan bahwa rata-rata skor keterampilan psikologis tiap aspek pemain sepakbola berdasarkan usia pemain dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Aspek motivasi pemain usia di atas 21 tahun rata-rata sebesar 26,11 dan pemain usia di bawah 21 tahun sebesar 24,00. Berdasarkan hal tersebut, bahwa aspek motivasi pemain usia di atas 21 tahun lebih baik daripada pemain usia di bawah 21 tahun.
- 2) Aspek kepercayaan diri pemain usia di atas 21 tahun rata-rata sebesar 26,33 dan pemain usia di bawah 21 tahun sebesar 23,00. Berdasarkan hal tersebut, bahwa aspek kepercayaan diri pemain usia di atas 21 tahun lebih baik daripada pemain usia di bawah 21 tahun.
- 3) Aspek kontrol kecemasan pemain usia di atas 21 tahun rata-rata sebesar 28,61 dan pemain usia di bawah 21 tahun sebesar 25,58. Berdasarkan hal tersebut,

bahwa aspek kontrol kecemasan pemain usia di atas 21 tahun lebih baik daripada pemain usia di bawah 21 tahun.

- 4) Aspek persiapan mental pemain usia di atas 21 tahun rata-rata sebesar 24,56 dan pemain usia di bawah 21 tahun sebesar 23,17. Berdasarkan hal tersebut, bahwa aspek persiapan mental pemain usia di atas 21 tahun lebih baik daripada pemain usia di bawah 21 tahun.
- 5) Aspek perhatian tim pemain usia di atas 21 tahun rata-rata sebesar 22,22 dan pemain usia di bawah 21 tahun sebesar 21,42. Berdasarkan hal tersebut, bahwa aspek perhatian tim pemain usia di atas 21 tahun lebih baik daripada pemain usia di bawah 21 tahun.
- 6) Aspek konsentrasi pemain usia di atas 21 tahun rata-rata sebesar 23,22 dan pemain usia di bawah 21 tahun sebesar 22,17. Berdasarkan hal tersebut, bahwa aspek konsentrasi pemain usia di atas 21 tahun lebih baik daripada pemain usia di bawah 21 tahun.

3. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20*. Hasilnya disajikan pada Tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Aspek Psikologis	Berdasarkan Posisi Pemain	Berdasarkan Usia Pemain
Motivasi	0.113	0.232
Kepercayaan_Diri	0.254	0.210
Kontrol_Kecemasan	0.426	0.326
Persiapan_Mental	0.143	0.235
Perhatian_Tim	0.442	0.346
Konsentrasi	0.118	0.328

Dari hasil Tabel 10 di atas dapat dilihat bahwa data keterampilan psikologis pemain sepakbola berdasarkan posisi dan usia pemain memiliki nilai p (sig.) > 0.05 , maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 179.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Variabel	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
Posisi Pemain	.082	2	27	0.922
Usia Pemain	.575	1	28	0.455

Dari Tabel 11 di atas dapat dilihat bahwa nilai sig. keterampilan psikologis pemain sepakbola berdasarkan posisi dan usia pemain $> 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 180.

4. Hasil Uji Hipotesis

Statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis 1-7 dalam penelitian ini yaitu uji *Anova One Way* sedangkan hipotesis 8-14 menggunakan uji t (*independent sample test*). Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut:

a. Perbedaan Keterampilan Psikologis Berdasarkan Posisi Pemain

1) Perbedaan Keterampilan Psikologis Secara Keseluruhan

Hipotesis yang pertama berbunyi "Terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang". Hasil analisis menggunakan uji *Anova One Way* disajikan pada Tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Hasil Uji *Anova One Way* Perbedaan Keterampilan Psikologis Pemain Sepakbola Ditinjau dari Posisi Bermain

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Between Groups</i>	4736.067	2	2368.03	73.247	0.000
<i>Within Groups</i>	872.900	27	32.33		
<i>Total</i>	5608.967	29			

Dari hasil uji *Anova One Way* pada Tabel 12 di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *p* sebesar 0,000 dan nilai *F* hitung sebesar 73,247. Karena nilai signifikansi *p* sebesar $0,000 < 0,05$, berarti H_0 ditolak, maka hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa "Terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang", **telah terbukti**.

Hasil analisis Tukey HSD untuk mengetahui pemain posisi mana yang memiliki keterampilan psikologis lebih baik yaitu sebagai berikut.

Tabel 13. Hasil Uji Tukey HSD*

Posisi Pemain	N	Subset for $\alpha = 0.05$		
		1	2	3
Pemain Belakang	10	134.00		
Pemain Depan	10		141.50	
Pemain Tengah	10			163.60
Sig.		1.000	1.000	1.000

Berdasarkan hasil uji Tukey HSD* pada Tabel 13 di atas, dapat dijelaskan yaitu perbedaan tiap kelompok dapat dilihat dari nilai *harmonic mean* yang dihasilkan tiap kelompok berada dalam kolom subset. Pada hasil uji menunjukkan kelompok posisi pemain belakang, depan, dan tengah berada pada kolom subset yang berbeda. Keterampilan psikologis kelompok pemain tengah berada pada subset 3, berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan psikologis pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan. Keterampilan psikologis pemain depan lebih baik daripada pemain belakang.

2) Perbedaan Keterampilan Psikologis berdasarkan Aspek

Hipotesis kedua sampai ketujuh yang diajukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- H₂ : Terdapat perbedaan yang signifikan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang
- H₃ : Terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang

- H₄ : Terdapat perbedaan yang signifikan pengendalian kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang
- H₅ : Terdapat perbedaan yang signifikan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang
- H₆ : Terdapat perbedaan yang signifikan pentingnya tim pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang
- H₇ : Terdapat perbedaan yang signifikan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang

Hasil analisis menggunakan uji *Anova One Way* disajikan pada Tabel 14 sebagai berikut.

Tabel 14. Hasil Uji *Anova One Way* Perbedaan Keterampilan Psikologis Tiap Aspek pada Pemain Sepakbola Ditinjau dari Posisi Bermain

Aspek Psikologis	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Motivasi	315.467	2	157.733	17.145	0.000
Kepercayaan Diri	84.200	2	42.100	5.367	0.011
Kontrol Kecemasan	183.200	2	91.600	11.557	0.000
Persiapan Mental	68.600	2	34.300	5.220	0.012
Perhatian Tim	102.600	2	51.300	10.813	0.000
Konsentrasi	155.000	2	77.500	11.142	0.000

Dari hasil uji ANAVA pada Tabel 14 di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a) Berdasarkan hasil analisis didapat nilai F hitung sebesar 17,145 dan signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$, berarti H_0 ditolak, maka hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan yang signifikan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang”, **telah terbukti**.
- b) Berdasarkan hasil analisis didapat nilai F hitung sebesar 5,637 dan signifikansi p sebesar $0,011 < 0,05$, berarti H_0 ditolak, maka hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang”, **telah terbukti**.
- c) Berdasarkan hasil analisis didapat nilai F hitung sebesar 11,557 dan signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$, berarti H_0 ditolak, maka hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan yang signifikan kontrol kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang”, **telah terbukti**.
- d) Berdasarkan hasil analisis didapat nilai F hitung sebesar 5,220 dan signifikansi p sebesar $0,012 < 0,05$, berarti H_0 ditolak, maka hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan yang signifikan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang”, **telah terbukti**.

- e) Berdasarkan hasil analisis didapat nilai F hitung sebesar 10,813 dan signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$, berarti H_0 ditolak, maka hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan yang signifikan perhatian tim pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang”, **telah terbukti**.
- f) Berdasarkan hasil analisis didapat nilai F hitung sebesar 11,142 dan signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$, berarti H_0 ditolak, maka hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan yang signifikan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang”, **telah terbukti**.

Hasil analisis Tukey HSD untuk mengetahui pemain posisi mana yang memiliki keterampilan psikologis lebih baik yaitu sebagai berikut.

Tabel 15. Hasil Uji Tukey HSD*

Aspek Psikologis	Posisi Pemain	N	Subset for alpha = 0.05		
			1	2	3
Motivasi	Pemain Belakang	10	22.40		
	Pemain Depan	10	23.60		
	Pemain Tengah	10		29.80	
Kepercayaan Diri	Pemain Belakang	10	23.00		
	Pemain Depan	10	24.90	24.90	
	Pemain Tengah	10		27.10	
Kontrol Kecemasan	Pemain Belakang	10	25.00		
	Pemain Depan	10	26.40		
	Pemain Tengah	10		30.80	
Persiapan Mental	Pemain Belakang	10	22.60		
	Pemain Depan	10	23.30	23.30	
	Pemain Tengah	10		26.10	
Perhatian Tim	Pemain Belakang	10	19.50		
	Pemain Depan	10		22.20	
	Pemain Tengah	10		24.00	
Konsentrasi	Pemain Belakang	10	20.30		
	Pemain Depan	10	22.30		
	Pemain Tengah	10		25.80	

Berdasarkan hasil uji Tukey HSD* pada Tabel 15 di atas, dapat dijelaskan yaitu:

a) Aspek Motivasi

Perbedaan tiap kelompok dapat dilihat dari nilai *harmonic mean* yang dihasilkan tiap kelompok berada dalam kolom subset. Pada hasil uji menunjukkan kelompok posisi pemain belakang, depan, dan tengah berada pada kolom subset yang berbeda. Aspek motivasi kelompok pemain tengah berada pada subset 2, berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek motivasi pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan. Aspek motivasi pemain depan dan pemain belakang tidak berbeda secara signifikan.

b) Aspek Kepercayaan Diri

Perbedaan tiap kelompok dapat dilihat dari nilai *harmonic mean* yang dihasilkan tiap kelompok berada dalam kolom subset. Pada hasil uji menunjukkan kelompok posisi pemain belakang dan depan berada pada kolom subset yang sama, sedangkan kelompok pemain depan dan pemain tengah berada pada subset yang sama. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek kepercayaan diri kelompok pemain belakang dan pemain depan tidak berbeda signifikan dan aspek kepercayaan diri pemain depan dan pemain tengah tidak berbeda secara signifikan.

c) Aspek Kontrol Kecemasan

Perbedaan tiap kelompok dapat dilihat dari nilai *harmonic mean* yang dihasilkan tiap kelompok berada dalam kolom subset. Pada hasil uji menunjukkan kelompok posisi pemain belakang, depan, dan tengah berada pada kolom subset yang berbeda. Aspek kontrol kecemasan kelompok pemain tengah berada pada

subset 2, berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek kontrol kecemasan pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan. Aspek kontrol kecemasan pemain depan dan pemain belakang tidak berbeda secara signifikan.

d) Aspek Persiapan Mental

Perbedaan tiap kelompok dapat dilihat dari nilai *harmonic mean* yang dihasilkan tiap kelompok berada dalam kolom subset. Pada hasil uji menunjukkan kelompok posisi pemain belakang dan depan berada pada kolom subset yang sama, sedangkan kelompok pemain depan dan pemain tengah berada pada subset yang sama. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek persiapan mental kelompok pemain belakang dan pemain depan tidak berbeda signifikan dan aspek persiapan mental pemain depan dan pemain tengah tidak berbeda secara signifikan.

e) Aspek Perhatian Tim

Perbedaan tiap kelompok dapat dilihat dari nilai *harmonic mean* yang dihasilkan tiap kelompok berada dalam kolom subset. Pada hasil uji menunjukkan kelompok posisi pemain depan dan tengah berada pada kolom subset yang sama, sedangkan kelompok pemain belakang berada pada subset yang berbeda. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek perhatian tim kelompok pemain depan dan pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang, sedangkan aspek perhatian tim pemain depan dan pemain tengah tidak berbeda secara signifikan.

f) Aspek Konsentrasi

Perbedaan tiap kelompok dapat dilihat dari nilai *harmonic mean* yang dihasilkan tiap kelompok berada dalam kolom subset. Pada hasil uji menunjukkan

kelompok posisi pemain belakang, depan, dan tengah berada pada kolom subset yang berbeda. Aspek perhatian tim kelompok pemain tengah berada pada subset 2, berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek konsentrasi pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan. Aspek konsentrasi pemain depan dan pemain belakang tidak berbeda secara signifikan.

b. Perbedaan Keterampilan Psikologis Berdasarkan Usia Pemain

1) Perbedaan Keterampilan Psikologis Secara Keseluruhan

Hipotesis yang ke delapan berbunyi "Terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik usia di bawah 21 tahun (usia muda)". Hasil analisis menggunakan uji t disajikan pada Tabel 16 sebagai berikut.

Tabel 16. Hasil Uji t Perbedaan Keterampilan Psikologis pada Pemain Sepakbola Ditinjau dari Usia

Variabel	Usia Pemain	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	sig
Keterampilan Psikologis	> 21 Tahun	151.06	2.449	2,048	0.021
	< 21 Tahun	139.33			

Dari hasil uji-t pada Tabel 16 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 2,449 dan t_{tabel} (df 28;5%) 2,048 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,021. Oleh karena t_{hitung} 2,449 > t_{tabel} 2,048, dan nilai signifikansi $0,021 < 0,05$, hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi "Terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik usia di bawah 21 tahun (usia muda)", **telah terbukti**.

Selisih keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda) sebesar 11,72. Artinya bahwa keterampilan psikologis pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik daripada usia di bawah 21 tahun (usia muda).

2) Perbedaan Keterampilan Psikologis Tiap Aspek

Hipotesis kesembilan sampai ke-14 yang diajukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- H₉ : Terdapat perbedaan yang signifikan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)
- H₁₀ : Terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)
- H₁₁ : Terdapat perbedaan yang signifikan pengendalian kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)
- H₁₂ : Terdapat perbedaan yang signifikan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)
- H₁₃ : Terdapat perbedaan yang signifikan pentingnya tim pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)

H₁₄ : Terdapat perbedaan yang signifikan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)

Hasil analisis menggunakan uji t (*independent sample test*) masing-masing aspek keterampilan psikologis disajikan pada Tabel 17 sebagai berikut.

Tabel 17. Hasil Uji t Perbedaan Keterampilan Psikologis pada Pemain Sepakbola Ditinjau dari Usia Tiap Aspek

Aspek Psikologis	Usia Pemain	Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	sig
Motivasi	> 21 Tahun	26.11	1.300	2,048	0.204
	< 21 Tahun	24.00			
Kepercayaan Diri	> 21 Tahun	26.33	3.220	2,048	0.003
	< 21 Tahun	23.00			
Kontrol Kecemasan	> 21 Tahun	28.61	2.362	2,048	0.025
	< 21 Tahun	25.58			
Persiapan Mental	> 21 Tahun	24.56	1.294	2,048	0.206
	< 21 Tahun	23.17			
Perhatian Tim	> 21 Tahun	22.22	0.761	2,048	0.453
	< 21 Tahun	21.42			
Konsentrasi	> 21 Tahun	23.22	0.819	2,048	0.420
	< 21 Tahun	22.17			

Berdasarkan hasil uji t (*independent sample test*) masing-masing aspek keterampilan psikologis dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a) Aspek motivasi didapatkan nilai $t_{hitung} 1,300 < t_{tabel} 2,048$, dan nilai signifikansi $0,204 > 0,05$, hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Terdapat perbedaan yang signifikan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun

(usia muda)”, **tidak terbukti**. Selisih aspek motivasi pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda) sebesar 2,11. Artinya bahwa aspek motivasi pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik daripada usia di bawah 21 tahun (usia muda).

- b) Aspek kepercayaan diri didapatkan nilai $t_{hitung} 3,220 > t_{tabel} 2,048$, dan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$, hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)”, **telah terbukti**. Selisih aspek kepercayaan diri pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda) sebesar 3,33. Artinya bahwa aspek kepercayaan diri pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik daripada usia di bawah 21 tahun (usia muda).
- c) Aspek kontrol kecemasan didapatkan nilai $t_{hitung} 2,362 > t_{tabel} 2,048$, dan nilai signifikansi $0,025 < 0,05$, hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Terdapat perbedaan yang signifikan kontrol kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)”, **telah terbukti**. Selisih aspek kontrol kecemasan pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda) sebesar 3,03. Artinya bahwa aspek kontrol kecemasan

pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik daripada usia di bawah 21 tahun (usia muda).

- d) Aspek persiapan mental didapatkan nilai $t_{hitung} 1,294 < t_{tabel} 2,048$, dan nilai signifikansi $0,206 > 0,05$, hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Terdapat perbedaan yang signifikan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)”, **tidak terbukti**. Selisih aspek persiapan mental pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda) sebesar 1,39. Artinya bahwa aspek persiapan mental pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik daripada usia di bawah 21 tahun (usia muda).
- e) Aspek perhatian tim didapatkan nilai $t_{hitung} 0,761 < t_{tabel} 2,048$, dan nilai signifikansi $0,453 > 0,05$, hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Terdapat perbedaan yang signifikan perhatian tim pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)”, **tidak terbukti**. Selisih aspek perhatian tim pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda) sebesar 0,81. Artinya bahwa aspek perhatian tim pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik daripada usia di bawah 21 tahun (usia muda).

f) Aspek konsentrasi didapatkan nilai $t_{hitung} 0,819 < t_{tabel} 2,048$, dan nilai signifikansi $0,420 > 0,05$, hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Terdapat perbedaan yang signifikan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda)”, **tidak terbukti**. Selisih aspek konsentrasi pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda) sebesar 1,06. Artinya bahwa aspek konsentrasi pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik daripada usia di bawah 21 tahun (usia muda).

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan dua kelompok analisis yaitu: (1) ada perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang; dan (2) ada perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik usia di bawah 21 tahun (usia muda). Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut.

1. Perbedaan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain

yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang. Keterampilan psikologis kelompok pemain tengah berada pada subset 3, berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan psikologis pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan. Keterampilan psikologis pemain depan lebih baik daripada pemain belakang.

Seorang pemain tengah atau *midfielder* menempati posisi di bagian tengah atau sayap lapangan. Pemain tengah dituntut untuk memiliki kemampuan sebagai pemain yang mampu membantu pertahanan ataupun penyerangan. Pada pemain tengah ini biasanya mampu dan siap jika dibutuhkan untuk menjadi seorang penyerang. Pemain tengah tugas utamanya yaitu untuk mengontrol bola, mendistribusikannya ke rekan setim, dan dapat memindahkan bola melalui umpan lambung ke bagian rekan setim yang lain jika tidak ada rekan setim yang berdekatan posisinya kosong. Pemain tengah ini memiliki beberapa tanggung jawab spesial, diantaranya adalah ketika menyerang pemain tengah ikut bekerjasama dengan second striker dan mengirim umpan atau tembakan langsung ke arah gawang untuk menghasilkan gol. Pemain tengah ini juga berperan paling dekat dengan pemain belakang ketika sedang bertahan (Bach & Heller, 2007: 38).

Tugas gelandang adalah mengontrol bagian lapangan tengah. Gelandang membantu menggerakkan bola dari belakang ke depan atau dari sisi ke sisi lain yang membutuhkan. Seorang gelandang harus bisa menyerang dan bertahan sama baiknya. Gelandang juga akan mencakup lebih banyak daerah di lapangan, untuk itu dibutuhkan stamina yang prima. Sebuah tim biasanya menggunakan tiga, empat, atau lima gelandang. Karena mereka ditempatkan pada formasi sentral, maka

biasanya mereka terlibat dalam seluruh kondisi baik menyerang maupun bertahan dan seorang gelandang biasanya pemain dalam tim yang paling terampil pergerakannya (Dawitt, 2001: 58). Posisi tengah merupakan posisi sentral dan posisi yang sangat penting dalam sebuah permainan. Irama sebuah pertandingan ditentukan oleh kemampuan pemain tengah. Oleh karena itu seorang pemain berposisi di tengah dituntut untuk memiliki intelegence atau kecerdasan dan aspek keterampilan psikologis yang baik, selain fisik dan teknik yang mumpuni. Sebuah analisis penelitian menyatakan bahwa, pemain yang berposisi di tengah memiliki kemampuan kepercayaan diri, citra, dan motivasi yang lebih tinggi daripada pemain yang berposisi bertahan atau di belakang (Jooste, et al. 2014: 97).

Selanjutnya Csaki, dkk., (2017: 21) juga menyatakan bahwa gelandang mencetak skor tertinggi dalam kepercayaan diri dan kemampuan pelatih, tetapi pemain tengah memiliki nilai rendah dalam hal mengatasi kesulitan, penetapan tujuan, keluar dari tekanan, dan konsentrasi. Hal senada juga dinyatakan oleh Najah & Rejeb (2015: 165b) bahwa pemain lini tengah menunjukkan tingkat keterampilan psikologis rendah dalam hal penetapan tujuan, aktivasi, dan konsentrasi.

Dalam perkembangannya, perbedaan keterampilan psikologis dari posisi pemain dalam sepakbola tidak signifikan menunjukkan perbedaan. Beberapa penelitian menunjukkan tidak signifikannya perbedaan keterampilan psikologis pemain sepakbola dari posisi. Sebuah studi menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti antara posisi bermain dalam sepakbola dan berbagai atribut psikologis, seperti harga diri, menyendiri, sifat marah, dan ekspresi kemarahan (Kurt, dkk., 2012: 41). Jooste, et al. (2014: 98) menyatakan bahwa tak satu pun dari analisis

menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor keterampilan psikologis pemain di posisi bermain yang berbeda. Tambahan, bertentangan dengan harapan kami, tidak ada perbedaan dalam motivasi, iklim motivasi yang dirasakan, dan koping di antara posisi pemain Sepakbola (Csaki, dkk., 2017: 23).

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan dapat dipahami bahwa ada perbedaan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain. Beberapa penelitian juga menyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara perbedaan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain. Terlepas dari pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa penting untuk mengkaji hal yang masih belum ada kepastian. Termasuk juga mengkaji pengetahuan terkait tentang perbedaan keterampilan psikologis pemain sepakbola yang ditinjau dari posisi. Sadeghi, et al. (2010: 86) telah menekankan perlunya melihat atribut mental yang terkait dengan kinerja sepakbola secara keseluruhan. Para peneliti ini mengumpulkan informasi kualitatif dari sampel pemain sepakbola untuk menentukan keterampilan psikologis mana yang perlu dilakukan secara optimal. Hasil temuan mengungkapkan bahwa pencitraan, penetapan tujuan, self-talk dan relaksasi adalah keterampilan psikologis yang paling dibutuhkan dalam sepakbola. Artinya bahwa penting untuk melihat atribut mental pada pemain sepakbola, untuk mengetahui atribut mana yang harus diperbaiki dan ditingkatkan.

Selanjutnya sebuah penelitian menghasilkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor subskala para pemain di posisi bermain yang berbeda. Konsentrasi adalah satu-satunya variabel psikologis yang terkait dengan kinerja. Temuan dari penelitian ini tidak dapat mengkonfirmasi asumsi penelitian yang

diakui secara luas bahwa tuntutan keterampilan psikologis berbeda di antara pemain dalam posisi bermain yang berbeda, atau korelasi positif antara keterampilan psikologis dan keberhasilan tim (Jooste, et al. 2014: 85).

Keterampilan psikologis merupakan sesuatu keahlian yang ada dalam diri atlet yang mempengaruhi keberhasilannya dalam melakukan aktivitas olahraga (Williams, 1993:137). Lebih lanjut, dikatakan bahwa keterampilan psikologis yang pada diri atlet dapat dipengaruhi, dikembangkan dan dilatih. Keterampilan psikologis adalah tingkah laku/kejiwaan yang dimiliki oleh atlet ataupun individu yang merupakan salah satu faktor yang menjadikan seorang atlet sukses atau tidaknya, keterampilan psikologis yang dimiliki oleh setiap individu memiliki perbedaan antara satu dan lainnya (Myslidayu, 2018:1).

Keterampilan psikologis adalah aspek-aspek psikologis yang ada dalam diri atlet dan salah satu prediktor untuk mengetahui atlet akan berhasil atau tidak dalam olahraga (Tenenbaum & Eklaud, 2014). Lebih lanjut, dijelaskan bahwa pada keterampilan psikologis perlunya intervensi psikologis yang lebih spesifik untuk mengidentifikasi pada aspek-aspek manakah yang menonjol dan mendominasi pada atlet, selain untuk mengetahui aspek-aspek mana saja yang mendominasi saat intervensi juga diharapkan dapat mengetahui aspek-aspek mana saja yang memerlukan pengembangan dan latihan ekstra pada seorang atlet untuk menunjang keberhasilannya.

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan di lapangan besar dan mencakup tugas yang berbeda untuk pemain. Performa dalam sepakbola meningkat tergantung pada banyak faktor seperti teknik, biomekanik, taktik, struktur mental

dan fisiologis (Aslan, et al., 2015: 2). Sejumlah penelitian telah menyelidiki faktor-faktor psikologis dan pengaruhnya terhadap kinerja pemain Sepakbola (Jooste, et al, 2014: 86). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis memiliki efek fasilitatif pada komponen kinerja posisi-spesifik dalam sepakbola (Jooste, et al, 2014: 86). Dalam penyempurnaan penelitian tentang keterampilan psikologis, telah menjadi jelas bahwa program intervensi yang dirancang untuk mengatasi tuntutan spesifik dari olahraga dan posisi bermain yang berbeda (Eloff, et al. 2011: 636).

Hal serupa juga disampaikan oleh Najah & Rejeb (2015: 162b) bahwa selain hal tersebut, keterampilan ini dapat dimodulasi oleh berbagai variabel. Salah satu variabel penting yang dapat dikaitkan dengan keterampilan mental dalam sepakbola adalah posisi bermain. Setiap posisi memiliki tuntutan mentalnya sendiri. Hal ini diperlukan karena sepakbola bermain selama 90 menit penuh, sehingga jelas diperlukan berbagai pengetahuan dan intervensi untuk mendukung mengembangkan performa pemain. Intervensi atau penelitian ini dapat berpusat pada komitmen, komunikasi, konsentrasi, kontrol, kepercayaan diri, dan konsentrasi ketika diberikan instruksi selama pertandingan 90 menit penuh (Camire & Trudel, 2013: 618).

2. Perbedaan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang. Aspek motivasi kelompok pemain tengah berada pada subset 2, berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa

aspek motivasi pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan. Aspek motivasi pemain depan dan pemain belakang tidak berbeda secara signifikan.

Posisi tengah merupakan posisi sentral dan posisi yang sangat penting dalam sebuah permainan. Irama sebuah pertandingan ditentukan oleh kemampuan pemain tengah. Oleh karena itu seorang pemain berposisi di tengah dituntut untuk memiliki intelegence atau kecerdasan dan aspek keterampilan psikologis yang baik, selain fisik dan teknik yang mumpuni. Sebuah analisis penelitian menyatakan bahwa, pemain yang berposisi ditengah memiliki kemampuan kepercayaan diri, citra, dan motivasi yang lebih tinggi daripada pemain yang berposisi bertahan atau di belakang (Jooste, et al. 2014: 97). Sementara itu pemain berposisi belakang memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang rendah jika dibandingkan dengan pemain depan (Jooste, et al. 2014: 97).

3. Perbedaan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang. Pada hasil uji menunjukkan kelompok posisi pemain belakang dan depan berada pada kolom subset yang sama, sedangkan kelompok pemain depan dan pemain tengah berada pada subset yang sama. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek kepercayaan diri kelompok pemain belakang dan pemain depan tidak berbeda signifikan dan aspek kepercayaan diri pemain depan dan pemain tengah tidak berbeda secara signifikan. Csaki, dkk.,

(2017: 21) menyatakan bahwa gelandang mencetak skor tertinggi dalam kepercayaan diri dan kemampuan pelatih, tetapi pemain tengah memiliki nilai rendah dalam hal mengatasi kesulitan, penetapan tujuan, keluar dari tekanan, dan konsentrasi. Hal senada juga dinyatakan oleh Najah & Rejeb (2015: 165b) bahwa pemain lini tengah menunjukkan tingkat keterampilan psikologis rendah dalam hal penetapan tujuan, aktivasi, dan konsentrasi.

Selanjutnya Pemain depan ini dikenal dengan sebutan *striker*. Pemain depan ini adalah pemain yang paling dekat dengan posisi penjaga gawang lawan dan secara prinsip tugasnya adalah bertanggung jawab menciptakan gol bagi tim lebih banyak daripada posisi yang lainnya. “Pemain depan atau seorang penyerang merupakan posisi yang memerlukan kecepatan, teknik, dan bakat” (Firzani, 2010: 22). Pemain ini ditargetkan untuk mencetak gol untuk tim, ketika tim menguasai bola, pemain ini bergerak maju dan melihat untuk menerima umpan dari lapangan tengah yang dapat mereka gunakan untuk memberikan tembakan ke arah gawang lawan (Bach & Heller, 2007: 38). Sementara itu pemain berposisi belakang memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang rendah jika dibandingkan dengan pemain depan (Jooste, et al. 2014: 97).

4. Perbedaan pengendalian kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kontrol kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang. Pada hasil uji menunjukkan kelompok posisi pemain belakang, depan, dan tengah berada pada kolom subset

yang berbeda. Aspek kontrol kecemasan kelompok pemain tengah berada pada subset 2, berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek kontrol kecemasan pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan. Aspek kontrol kecemasan pemain depan dan pemain belakang tidak berbeda secara signifikan.

Pemain penyerang adalah pemain yang berposisi paling depan dan paling dekat dengan area pertahanan lawan. Posisi ini dituntut untuk memiliki *insting* gol yang tinggi. Pemain menyerang memiliki nilai tertinggi dalam penetapan tujuan (Csaki, dkk., 2017: 23). Ini artinya bahwa dengan memiliki tujuan yang tinggi, seorang pemain menyerang memiliki insting gol yang tinggi juga. Ada bukti bahwa pemain dalam posisi bermain yang berbeda cenderung memiliki tingkat keterampilan psikologis yang berbeda.

5. Perbedaan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang. Pada hasil uji menunjukkan kelompok posisi pemain belakang dan depan berada pada kolom subset yang sama, sedangkan kelompok pemain depan dan pemain tengah berada pada subset yang sama. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek persiapan mental kelompok pemain belakang dan pemain depan tidak berbeda signifikan dan aspek persiapan mental pemain depan dan pemain tengah tidak berbeda secara signifikan.

Pemain belakang berposisi di depan penjaga gawang. Ketenangan adalah kunci bagi pemain belakang. Pemain dalam posisi bertahan dalam Sepakbola menunjukkan stabilitas emosional yang lebih tinggi daripada pemain dalam posisi menyerang (Jooste, et al. 2014: 97). Hal tersebut merupakan bukti bahwa pemain berposisi belakang atau dikenal dengan kemampuan bertahan lebih memiliki kestabilan dalam mengatur emosi daripada pemain yang berposisi menyerang.

6. Perbedaan pentingnya tim pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan perhatian tim pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang. Pada hasil uji menunjukkan kelompok posisi pemain depan dan tengah berada pada kolom subset yang sama, sedangkan kelompok pemain belakang berada pada subset yang berbeda. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek perhatian tim kelompok pemain depan dan pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang, sedangkan aspek perhatian tim pemain depan dan pemain tengah tidak berbeda secara signifikan.

Tugas gelandang adalah mengontrol bagian lapangan tengah. Gelandang membantu menggerakkan bola dari belakang ke depan atau dari sisi ke sisi lain yang membutuhkan. Seorang gelandang harus bisa menyerang dan bertahan sama baiknya. Gelandang juga akan mencakup lebih banyak daerah di lapangan, untuk itu dibutuhkan stamina yang prima. Sebuah tim biasanya menggunakan tiga, empat, atau lima gelandang, karena mereka ditempatkan pada formasi sentral, maka biasanya mereka terlibat dalam seluruh kondisi baik menyerang maupun bertahan

dan seorang gelandang biasanya pemain dalam tim yang paling terampil pergerakannya (Dawitt, 2001: 58).

Tambahan, dalam hal ego pemain depan memiliki tingkat yang lebih tinggi daripada pemain belakang, oleh karena itu dalam mementingkan sebuah tim pemain belakang lebih dominan daripada pemain depan. Hasil dari temuan yang menyatakan bahwa meskipun pemain memiliki keterampilan dan karakteristik antropometrik yang baik, motivasi baik, sikap positif, dan keterampilan koping, tetapi sisanya ditentukan pada kepercayaan diri, kecerdasan, perilaku, dan keterampilan pelatih. Jadi perkembangan terbaik seorang pemain Sepakbola dipengaruhi oleh hubungan antara pelatih, orangtua, pemain, dan akademi (Csaki, dkk., 2017: 23).

7. Perbedaan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang. Pada hasil uji menunjukkan kelompok posisi pemain belakang, depan, dan tengah berada pada kolom subset yang berbeda. Aspek perhatian tim kelompok pemain tengah berada pada subset 2, berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek konsentrasi pemain tengah lebih baik daripada pemain belakang dan pemain depan. Aspek konsentrasi pemain depan dan pemain belakang tidak berbeda secara signifikan.

Pemain sepakbola di posisi menyerang terbukti memiliki tingkat ketidakstabilan emosional yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan pemain di posisi defensive (Najah & Rejeb, 2015: 164b). Hal ini artinya konsentrasi pemain

depan dalam menghadapi situasi pertandingan lebih rendah daripada pemain belakang. Konsentrasi yang rendah dapat menjadikan pemain depan merupakan pemain yang paling sering kehilangan bola daripada pemain belakang. Hal ini sesuai dengan Schumacher, et al (2018: 13) dapat dijelaskan bahwa pemain posisi belakang (penjaga gawang dan bek) secara umum bekerja lebih cepat, lebih tepat, dan menghindari kesalahan daripada pemain posisi depan (gelandang dan striker). Tambahan, pemain menyerang konsisten mengungguli kelompok posisi lain dalam motivasi, kepercayaan diri dan aktivasi (Najah & Rejeb, 2015: 164b).

Pemain belakang memainkan peran sebagai kekuatan utama dalam mencegah pemain lawan memasuki daerah pertahanan dan mencetak gol. Pada posisi pemain belakang memiliki peran utamanya adalah bertahan. Pemain bertahan pada umumnya bertubuh besar dan tegap, serta tinggi, meski ada beberapa pula pemain bertahan yang bertubuh pendek. Semua pemain bertahan harus pandai dalam melakukan *tackle* dan memerlukan keahlian penguasaan bola yang cukup (Firzani, 2010: 24). Pemain bertahan bermain di depan penjaga gawang. Posisi mereka dasarnya bertahan, *fullback* harus dan bisa membantu serangan. Sebuah tim biasanya bermain dengan tiga atau empat pemain bertahan yang berada di lapangan. *Fullback* menghabiskan waktunya di posisi bertahan, mereka juga harus mampu menembak ke gawang dan membuat umpan yang akurat Meskipun *fullback* mungkin menghabiskan sebagian besar tim mereka bertahan, mereka harus mampu menembak ke gawang dan membuat umpan yang akurat (Dawitt, 2001: 58). Pemain belakang berposisi di depan penjaga gawang. Ketenangan adalah kunci bagi pemain belakang. Pemain dalam posisi bertahan dalam sepakbola menunjukkan stabilitas

emosional yang lebih tinggi daripada pemain dalam posisi menyerang (Jooste, et al. 2014: 97). Hal tersebut merupakan bukti bahwa pemain berposisi belakang atau dikenal dengan kemampuan bertahan lebih memiliki kestabilan dalam mengatur emosi daripada pemain yang berposisi menyerang.

8. Perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik usia di bawah 21 tahun (usia muda). Selisih keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda) sebesar 11,72. Artinya bahwa keterampilan psikologis pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik daripada usia di bawah 21 tahun (usia muda).

Pemain pada usia 21 tahun ke atas (senior) memiliki pertumbuhan fisik dan mental yang lebih lengkap. Semua bagian dari latihan dapat dikombinasikan dan diorganisasikan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi tertinggi dari pemain. Kekuatan otot membantu untuk mengembangkan teknik dengan kecepatan tinggi dan kecepatan ini membantu pemain untuk bereaksi lebih cepat pada situasi taktis. Tingkat ini sangat penting untuk menggabungkan semua bagian dari pelatihan sepak bola dengan tujuan untuk menyempurnakan pemahaman pemain.

Di sisi lain, keterampilan psikologis seorang pemain sepakbola cenderung dapat berubah dan berkembang seiring dengan berjalannya waktu dan bertambahnya usia mereka. Atlet muda mengalami proses perubahan psikologis

dan emosional ketika mereka mulai beranjak dewasa (Wiese-Bjornstal, et al. 2009). Hampir serupa dengan pernyataan sebelumnya McCarthy, et al (2010) berpendapat bahwa atlet muda menghadapi perubahan fisik, sosial, psikologis, dan emosional ketika mereka beranjak dewasa, hal ini menjadi tantangan bagi psikolog olahraga untuk memahami dan merespons dengan tepat pada tahapan perubahan dalam perkembangan mereka. Berdasarkan kedua pendapat tersebut, perubahan psikologis ini harus tetap diawasi dan dilatih dengan baik agar tercapainya suatu stabilitas keterampilan psikologis pemain dalam menghadapi suatu pertandingan.

McCarthy et al. (2010) menjelaskan bahwa secara umum pemain muda memiliki lebih sedikit menggunakan keterampilan psikologis dibandingkan dengan pemain yang lebih tua. Hasil dari penelitian lain oleh Csáki et al. (2017) menunjukkan bahwa pemain sepakbola kelompok U-21 memiliki nilai yang lebih tinggi secara signifikan dalam memuncak di bawah tekanan daripada kelompok U-16. Di sisi lain, kelompok usia U-16 memiliki nilai kemampuan *coachability* yang jauh lebih tinggi daripada kelompok U-21. Ribeiro, et al (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa para pemain sepakbola U21 yang berposisi sebagai kiper lebih sedikit menggunakan *imagery*. Sementara itu, hasil dari penelitian Najah & Rejeb (2016) menunjukkan bahwa kelompok sampel U-19 menunjukkan nilai yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok sampel U-17 dalam empat dari 12 subskala keterampilan psikologis (kepercayaan diri, reaksi stres, relaksasi, dan aktivasi).

9. Perbedaan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda). Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima. Selisih aspek motivasi pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda) sebesar 2,11. Artinya bahwa aspek motivasi pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik daripada usia di bawah 21 tahun (usia muda). Untuk menjadi pemain yang sukses dan menjadi atlet elit faktor motivasi sangat diperlukan, baik motivasi bertanding maupun motivasi berlatih. Faktor yang berkontribusi terhadap kesuksesan seorang dalam berolahraga tidak hanya pada faktor fisik, bakat, dan komposisi tubuhnya saja, tetapi motivasi dan keterampilan psikologis juga penting (Maughan, 2009: 371).

Faktor keterampilan psikologis yang sering muncul pada saat bertanding dan berlatih adalah salah satunya yaitu motivasi. Tazeegul (2013) mengatakan bahwa atlet muda di cabang olahraga apapun memiliki motivasi yang sangat tinggi. Motivasi tersebut dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan ekstrinsik (Komarudin, 2016: 25).

10. Perbedaan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda). Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima. Selisih aspek

kepercayaan diri pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda) sebesar 3,33. Artinya bahwa aspek kepercayaan diri pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik daripada usia di bawah 21 tahun (usia muda).

Kepercayaan diri sebagai keyakinan atlet berhasil melakukan penampilan yang diinginkannya (Weinberg & Gould, 2015: 320). Pemain yang dapat mengontrol kepercayaan diri, kontrol kecemasan, konsentrasi, dan motivasi adalah pemain yang berpenampilan baik (Karageorghis & Terry, 2011: 28). Krane & Williams (2002: 145) menunjukkan bahwa atlet yang lebih sukses memiliki kepercayaan diri yang tinggi, pengaturan diri sendiri, fokus yang lebih baik, dan pikiran yang positif. Sifat yang dapat diterima dan tingkat kepercayaan diri yang tinggi berperan penting dalam keberhasilan atlet (Heydari, et al., 2017: 193). Para peneliti mengungkapkan bahwa atlet yang sukses cenderung lebih memiliki fokus, percaya diri, dan bebas dari tekanan (Lawless & Grobbelaar, 2016: 124).

11. Perbedaan pengendalian kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kontrol kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda). Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima. Selisih aspek kontrol kecemasan pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda) sebesar 3,03. Artinya bahwa aspek kontrol kecemasan pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik daripada usia di bawah 21 tahun

(usia muda). Pemain elit memiliki komposisi dan bentuk tubuh, kecepatan, daya tahan, lompatan, kelincahan, motivasi, dan kontrol kecemasan, serta keterampilan teknis yang lebih baik daripada pemain di bawah mereka. Pada atlet amatir, dalam situasi tekanan, kecemasan akan lebih tinggi pada saat menganggap tingkat keterampilannya lebih rendah daripada lawannya (Kruger & Pienaar, 2014: 479).

12. Perbedaan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda). Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ditolak. Selisih aspek persiapan mental pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda) sebesar 1,39. Artinya bahwa aspek persiapan mental pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik daripada usia di bawah 21 tahun (usia muda). Atlet yang belum berlatih atau belajar keterampilan psikologis akan cenderung untuk tetap fokus pada kesalahannya, yang mengakibatkan kinerjanya buruk, dan kurangnya kepercayaan diri (LaPrath, 2009: 48). Hal ini menunjukkan juga persiapan mental mempengaruhi kepercayaan diri. Jika mempersiapkan mental dengan baik maka kepercayaan diri juga akan baik pula. Ini terbukti dengan pengalamannya pemain Sepakbola putra memiliki persiapan mental yang lebih baik.

13. Perbedaan pentingnya tim pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan perhatian tim pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda). Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ditolak. Whitley & Kite (2013: 430) menyatakan bahwa pentingnya menekankan untuk mempublikasikan penelitian yang bertentangan dengan hipotesis. Whitley & Kite (2013: 430) juga menegaskan kembali poin penting, bahwa hasil yang kontradiktif tidak boleh dianggap sebagai sumber kekecewaan, melainkan dijadikan sebagai sumber informasi yang harus dimasukkan ke dalam pengetahuan ilmiah. Namun, karena semua variabel yang mungkin tidak dapat menjelaskan temuan yang sesuai dengan hipotesis, ini akan menjadi penting untuk penelitian selanjutnya meneliti peran faktor-faktor lainnya, yang dapat membuktikan kesamaan dalam penelitian yang telah dilakukan dalam keterampilan psikologis dari tim yang sukses dan kurang sukses.

Selisih aspek perhatian tim pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda) sebesar 0,81. Artinya bahwa aspek perhatian tim pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik daripada usia di bawah 21 tahun (usia muda). Olahraga tim selain harus mempersiapkan kemampuan individu, juga ada faktor kerjasama yang harus mendapat perhatian khusus, sehingga kegiatan latihan tim mempunyai peranan yang sangat penting dalam upaya meningkatkan prestasi tim dalam bertanding.

14. Perbedaan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda). Whitley & Kite (2013: 430) juga menegaskan kembali poin penting, bahwa hasil yang kontradiktif tidak boleh dianggap sebagai sumber kekecewaan, melainkan dijadikan sebagai sumber informasi yang harus dimasukkan ke dalam pengetahuan ilmiah. Namun, karena semua variabel yang mungkin tidak dapat menjelaskan temuan yang sesuai dengan hipotesis, ini akan menjadi penting untuk penelitian selanjutnya meneliti peran faktor-faktor lainnya, yang dapat membuktikan kesamaan dalam penelitian yang telah dilakukan dalam keterampilan psikologis dari tim yang sukses dan kurang sukses.

Selisih aspek konsentrasi pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda) sebesar 1,06. Artinya bahwa aspek konsentrasi pemain sepakbola usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik daripada usia di bawah 21 tahun (usia muda). Seperti yang sudah dijelaskan bahwa faktor pengalaman, status, dan prestasi sangat mempengaruhi untuk keterampilan psikologis. Konsentrasi pun demikian sangat dipengaruhi oleh pengalaman, status, dan prestasinya. Konsentrasi mengacu kepada ketika situasi yang tidak terduga terjadi, kemudian atlet memiliki kemampuan untuk tetap fokus pada tugas yang sedang dihadapi dengan tidak terganggu (Bourgeois, Loss, Meyers, & LeUnes, 2001: 73). Konsentrasi dianggap sebagai keterampilan psikologis dalam olahraga yang sangat berpengaruh karena efek dan kontrol yang dimilikinya terhadap keterampilan psikologis yang lainnya, seperti kecemasan. Oleh karena itu, jika

seseorang atlet tetap dapat berkonsentrasi pada tugas yang dihadapi, maka reaksi negatif dapat dihilangkan (Karageorghis & Terry, 2011: 65). Jadi dapat disimpulkan bahwa, apabila konsentrasi tinggi maka kecemasan turun, dan sebaliknya apabila kecemasan tinggi maka konsentrasi akan rendah, dan juga keterampilan psikologis yang lain akan berpengaruh, seperti motivasi dan kepercayaan diri akan turun.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Instrumen *Psychological Skills Inventory for Sport* atau PSIS kurang mencakup keterampilan psikologis yang dibutuhkan pemain sepakbola ditinjau dari aspek posisi.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang. Keterampilan psikologis pemain tengah lebih baik daripada pemain depan dan pemain belakang.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan pengendalian kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
5. Terdapat perbedaan yang signifikan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
6. Terdapat perbedaan yang signifikan pentingnya tim pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.
7. Terdapat perbedaan yang signifikan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang.

8. Terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik usia di bawah 21 tahun (usia muda). Keterampilan psikologis kelompok usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
9. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan motivasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
10. Terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
11. Terdapat perbedaan yang signifikan pengendalian kecemasan pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
12. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan persiapan mental pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
13. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pentingnya tim pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).
14. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan konsentrasi pemain sepakbola ditinjau dari kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) dan usia di bawah 21 tahun (usia muda).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian bahwa ada perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang dan juga berdasarkan kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik usia di bawah 21 tahun (usia muda).

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut.

1. Pengurus dan Pelatih
 - a. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan keterampilan psikologis pemain sepakbola ditinjau dari posisi bermain yaitu pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang dan juga berdasarkan kelompok usia yaitu usia 21 tahun ke atas (senior) lebih baik usia di bawah 21 tahun (usia muda). Disarankan kepada pelatih, untuk lebih memperhatikan aspek-aspek keterampilan psikologis khususnya yang lebih diutamakan dalam setiap posisi pemain.
 - b. Kepada para pengurus dan pelatih mulai melakukan asesmen keterampilan psikologis pemain dalam pembinaan atlet yang dimilikinya di masa yang akan datang
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Untuk mengembangkan item pertanyaan dalam kuesioner serta membahas secara mendalam setiap aspek psikologis dan setiap cabang olahraga.

- b. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk menambah jumlah sampel yang lebih besar, sehingga hasilnya lebih dapat digeneralisirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Açak, M., & Kurak, K. (2019). Investigation of the effects of football on life skills of individuals. *Universal Journal of Educational Research*, 7(6), 1442-1447.

- Adeyeye, F. M., Vipene, J. B., & Asak, D. A. (2013). The impact of motivation on athletic achievement: A case study of the 18th national sport festival, Lagos, Nigeria. *Academic Research International*, 4(5), 378-383.
- Alyona I. G. (2016). Does the motivation, anxiety and imagery skills contribute to football (soccer) experience? Moscow, Russia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 233, 181 – 185.
- Arif, B., & Dimiyati. (2017). Karakteristik psikologis atlet sea games indonesia tahun 2017 ditinjau dari cabang olahraga beladiri dan akurasi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1).
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Aslan, C. S. (2015). Comparing selected physical, physiological and technical characteristics of a group of Turkish amateur soccer players according to playing positions. *Journal of Athletic Performance and Nutrition*, 2(2), 1-13.
- Bach, G., & Heller, J. (2007). *Coaching junior football teams for dummies*. London : John Wiley & Sons Ltd.
- Bebetsos, E. (2015). Psychological skills of elite archery athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 623-628.
- Bedir, D., Erham, E., Sen., Bedir, F., & Yazici, A. G. (2017). The effects of basic psychological needs on psychological skills of athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 356-365.
- Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). *Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions*. USA: Routledge.
- Bourbousson, J., Poizat, G., Saury, J., & Carole, S. (2010). Team coordination in basketball: description of the cognitive connections among teammates', *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 150-166.
- Brewer, B. (2009). *Sport psychology*. USA: Wiley-Blackwell.
- Budiwanto, S. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Camire, M., & Trudel, P. (2013). Helping youth sport coaches integrate psychological skills in their coaching practice. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 617-634.

- Chartrand, J., Jowdy, D.P., & Danish, S.J. (1992). The Psychological Skills Inventory for Sports: Psychometric characteristics and applied implications. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 405-413
- Coetzee, B., Grobbelaar, H.W., & Gird, C.C. (2006). Sport psychological skills that distinguish successful from less successful soccer teams. *Journal of Human Movement Studies*, 51, 383-401.
- Corey, G. (2012). *Theory & practice of group counseling (gerald corey eight edition)*. Canada: By Nelson Education, Ltd.
- Cormier, M. L., & Zizzi, S.J. (2015). Athletic trainers' skills in identifying and managing athletes experiencing psychological distress. *Journal of Athletic Training*, 50(12). 1267-1276.
- Costas, I. K., & Terry, P.C. (2011). *Inside sport psychology*. Human Kinetics.
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology concepts and applications*. New York : Mc Graw-Hill.
- Cresser, L. (2015). *Modern soccer tactics volume 1*. Australia: World Class Coaching.
- Cross, K. (2013). *The football coaching process*. Australia: Football Federation Australia.
- Csaki, I., Szakaly, Z., Selmec, F., B., Kiss, S. Z., & Bogнар, J. (2017). Psychological and anthropometric characteristics of a Hungarian elite football academy's players. *Physical Culture And Sport. Studies And Research Indicated*, LXXIII, 15–26.
- Darmawan, R., & Putra, G. (2012). *Jadi juara dengan sepak bola possession*. Jakarta: KickOff Media-RD Books.
- Dawitt, J. (2001). *Coaching girls' soccer: the how-to's of the game to practical real-word advice, your definitive guide to successfully coaching girls*. New York: Three Rivers Press.
- Devaney, J. (1994). *Rahasia para bintang sepakbola*. Semarang: Dahara Prize.
- Dimiyati. (2019). *Psikologi Olahraga untuk Sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Dongoran, M. F. (2017). Karakteristik psikologis atlet sea games xxix cabang olahraga beladiri indonesia. *Tesis*, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

- Dongoran, F., & Dimiyati. Karakteristik psikologis atlet olahraga beladiri indonesia ditinjau dari kategori seni dan tanding. *Jurnal IKOR PPS UNY*
- Dosil, J. (2006). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Eloff, M., Monyeke, M. A., & Grobbelaar, H. W. (2011). Mental skill levels of South African male student field hockey players in different playing positions. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 17(4:1), 636-646.
- Firzani, H. (2010). *Segalanya tentang sepakbola*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Formansyah, H. (2017). Hubungan antara aspek fisik dan psikologis studi pada atlet senam artistik putra Jawa Barat. *HUMANITAS*, 14(1), 78 - 89.
- Forsyth, D. R. (2006). *Conflict. group dynamics* (5th). Wadsworth: Cengage Learning Belmont.
- Freitas, S., Dias, C., & Fonseca, A. (2013). What do coaches think about psychological skills training in soccer? a study with coaches of elite portuguese teams. *International Journal of Sports Science*, 3(3), 81-91.
- Gay, L. R., & Airasian, P. (2011). *Educational research competencies for analysis and applications*. USA: Pearson.
- Gedefaw, H., & Reddy, R. C. (2016). Psychological skills of ethiopian male athletes. *International Journal of Applied Research* 2(4), 314-317
- Gillison, F., Osborn, M., Standage, M., & Skevington, S. (2009). Exploring the experience of introjected regulation for exercise across gender in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 309- 319.
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well being of student athletes. *Psychology*, 7, 901-913
- Goswami, Sukanta, & Sarkar, L. N. (2016). Psychological characteristics of football players according to their playing positions. *International Research Journal*, 3(6).
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A., & Mallett, C. J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness:

Perspectives of elite australian football coaches. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1483–1496.

Güllich, A., Hardy, L., Kuncheva, L., Laing, S., Barlow, M., Evans, L., Rees, T., Abernethy, B., Côté, J. (2019). Developmental biographies of olympic superelite and elite athletes: a multidisciplinary pattern recognition analysis. *Journal of Expertise*, 2(1)

Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia

Hall, C. R., Mack, D. E., Paivio, A., & Hausenblas, H. A. (1998). Imagery use by athletes: development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1), 73–89.

Hamalik. (2003). *Psikologi belajar dan mengajar*. Bandung: Sinar Baru.

Hanrahan, S., & Andersen, M. (2010). *Routledge handbook of applied sport psychology: a comprehensive guide for students and practitioners*. Queensland: Routledge.

Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Hegazy, K., Jakauc, D., & Woll, A. (2016). Does mental imagery have a positive effect on closed motor skills in tennis, field hockey and soccer?. *European College of Sport Science (ECSS)*, 05(02).

Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of Psychological skills training (goal setting, positive self-talk and Imagery) on selfconfidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22(4), 189–194.

Hidayat, Y. (2009). *Pengantar psikologis olahraga. Cetakan pertama*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.

Husdarta. (2011). *Psikologi olahraga*. Bandung. Alfabeta.

Jooste, J., Steyn, B. J. M., & Van Den Berg, L. (2014). Psychological skills, playing positions and performance of african youth soccer teams. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(1), pp: 85–100.

- Junge, A., Dvorak, J., Rösch, D., Graf-Baumann, T., Chomiak, J., & Peterson, L. (2000). Psychological and sport-specific characteristics of football players. *The American Journal of Sports Medicine*, 28(5), pp: S22–S28.
- Kar, R., & Bhukar, J. A. I. P. (2013). Effect of mental training on track & field performance and mental skills-a single subject design. *Academic Sports Scholar*, 2(1), 1–7
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Music in sport and exercise*. University of Southern Queensland.
- Kaya, S., Kabakci, A. C., & Dogan, A. A. (2015). Differences in motivation for participating sport activities according to sport branches. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(1), 44-53.
- Kim, M., & Duda, J.L. (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The Sport Psychologist*, 17, 406–425.
- Komarudin. (2016). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Koruc, Z., Arsan, N., Kagan, S., & Kocaeksi, S. (2007). Motivational tendencies and competitive anxiety in second league football teams. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10.
- Kosni, N. A., & Suppiah, P. K. (2016). *Original article* role of psychological factors on the performance of elite soccer players, *JPES*, 16(1), 170–176.
- Krane, V., & Williams, J. (2006). *Psychological characteristics of peak performance*. Human Kinetics.
- Kruger, A., & Pienaar, A. E. (2014). Gender differences in the sport psychological skills profile of adolescent sport participants. *International SportMed Journal*, 15(4), 474-482.
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes. *Journal of Sports Science & Medicine* 6(CSSI-2), 28-33
- Kubiak, C. (2012). Perceived factors influencing athletic performance across career stages. *School of Social and Health Sciences*, 1-75
- Kurt, C., Catikkas, F, Omurulu, K. D., & Atalag, O. (2012). Comparison of loneliness, trait anger-anger expression style self-esteem attributes with

different playing position in soccer. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), pp: 39 – 43

LaPrath, D. (2009). *Coaching girls' soccer successfully*. United States of America: Human Kinetics.

Lawless, F. J., & Grobbelaar, H. W. (2015). Sport psychological skills profile of track and field athletes and comparisons between successful and less successful track athletes. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 37(3), 123–142.

LeUnes, A. (2011). *Sport psychology*. UK: Icon Books.

Lhaksana, J. (2011). *Taktik & strategi futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting 13 and task motivation - A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57, 705-717.

Luxbacher, J. (2011). *Sepak bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Marr, D., Coleman, S., & McCabe, C. (2014). The epidemiology of UK university football injuries within the 2011-2012 season. *International Journal of Sports Science*, 4 (6).

Mashhoodi, S., Hatami, M., & Imanipour, S. (2012). *A comparison of the athletic participative motivation of the athletes of contact or noncontact sports*. 3(2), 858–862.

Maughan, R. J. (2009). *Olympic textbook of science in sport*. by Blackwell Publishing Ltd.

McCarthy, P., Jones, M., Harwood, C., & Olivier, O. (2010). What do young athletes implicitly understand about psychological skills? *Journal Of Clinical Sport Psychology*, 4, 158-172.

Miçooğullari, B.O., & Kirazci, S. (2016). Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence & anxiety: a case of youth basketball players. *Universal Journal of Educational Research*, 4(12), 2761-2768.

Miswan, M. S & Sulaiman, N. (2017). Selected physiological profile among

- malaysian 3rd tier fam league football players. *International Journal of Asian Social Science*, 7(5), 372-380.
- Moran, S., & John-Steiner, V. (2004). How collaboration in creative work impacts identity and motivation. *Leadership and Policy in Schools*, 3(3), 189-209.
- Morgan, G., & Birrers, D. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports 20 Suppl 2(s2)*, 78-87.
- Muhdhor, Z. A. H. (2013). *menjadi pemain sepakbola profesional. teknik, strategi, taktik menyerang & bertahan*. Jakarta: Kata Pena.
- Musculus, L., & Lobinger, B. H. (2018). Psychological characteristics in talented soccer players – recommendations on how to improve coaches' assessment. *Front. Psychol*, 9:41
- Muskanan, K. (2016). Analisis Motivasi berprestasi atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik*, 19(2).
- Myslidayu, A. (2018). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Najah, A., & Rejeb, R. B. (2015b). The psychological profile of youth male soccer players in different playing positions. *Advances in Physical Education*, 5, 161–169.
- Neil, R., Mellalieu, D. S., & Hanton, S. (2006). Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of Sport Science and Medicine*, 5, 415-423.
- Nezhad, M. A. H., & Sani, K. D. (2014). The effect of intrinsic motivation and sport commitment on the performance of Iranian national water polo team. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(6), 1173-1177.
- Nopiyanto, Y. A., & Dimyati. (2018). Karakteristik psikologis atlet SEA GAMES Indonesia di tinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6 (1), 69-76.
- Ohuruogu, B., Jonathan, U. I., & Ikechukwu, U. J. (2016). Psychological preparation for peak performance in sports competition. *Journal of Education and Practice*, 47- 50.
- Pulungan, K. A., & Dimyati. (2019). Karakteristik keterampilan psikologis pemain bolavoli Indonesia ditinjau berdasarkan gender dan posisi. *Jurnal SPORTIF*

: *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2).

Raab, M., & Schlapkohl, N. (2016). Importance of instructions in sport and exercise psychology. *Sport and Exercise Psychology Research*, 29-41.

Ribeiro, J., Madeira, J., Dias, C., Stewart, L. R., & Corte-real, N. (2015). The use of imagery by portuguese soccer goalkeepers. *J Imag. Res. Sport Phys*, 2.

Sadeghi, H., Jamalis, M., Ab-Latif, R., & Chahrdah Cheric, M. (2010). The mental skills training of university soccer Players. *International Education Studies*, 3(2), 82–90.

Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Seaton, M., & Campos, J. (2011). Distribution competence of a football clubs goalkeepers. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11, 314-324

Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum & pedoman dasar sepak bola Indonesia*. Jakarta: PSSI.

Schumacher, N., Schmidt, M., Wellmann, K., & Braumann, K-M. (2018). General perceptualcognitive abilities: Age and position in soccer. *PLoS ONE* 13(8).

Setyawati, H. (2014). Strategi intervensi peningkatan rasa percaya diri melalui imagery training pada atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 1(1).

Sin, T. H. (2017). Tingkat percaya diri pemain sepakbola dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163-174.

Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Slameto. (2013). *Belajar dan faktor- faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Slathia, R., Singh, H., & Dar, H.A. (2015). Motivation among male and female cricket players of Jammu division: A comparative study. *International Journal in Physical & Applied Science*, 2(4), 53-56.

Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the athletic coping skills inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 379-398.

Sudibyo, S. (1993). *Psikologi kepelatihan*. Jakarta:CV Jaya Sakti

- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2006). Konsentrasi dalam olahraga. Yogyakarta. *Majalah Ilmiah Olahraga FIK UNY*, 12.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C.. (2014). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Tom & Scot. (2013). *Soccer for dummies*. Indianapolis : Jhon and Shon.
- Walgito, B. (2013). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- _____. (2015). *Fourth edition: foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Wheaton, K.A. (1988). *A psychological skills inventory for sport*. University of Stellenbosch.
- Whitley, B. E., & Kite, M. E. (2013). *Principles of research in behavioral science (3th ed.)*. Routledge Taylor & Francis Group ISBN.
- Wiese-Bjornstal, D.M., Smith, A.M., & LaMott, E.E. (2006). A model of psychological response to athletic injury and rehabilitation. *Athletic Training: Sports Health Care Perspectives*, 1(1), 17-30.
- Williams, J. M. (2001) *Applied sport psychology*. CL: Mayfield Publishing Company.
- Yadav, S. K., Shulka, U. N., & Yadav, A. (2012). Assessment of specific psychological skills of basketball players of different levels of achievements. *International Journal Of Physical Education And Yogic Sciences*, 2, 38-40.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Uji Coba dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274)520326
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 4883 /UN34.17/LT/2020
Hal : Izin Uji Coba Instrumen

27 Agustus 2020

Yth. Humas/Sekretaris/Manajemen Sleman United
di Sleman

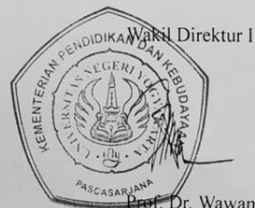
Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : ADITYA AKBAR ISLAMI
NIM : 18711251051
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

untuk melaksanakan kegiatan uji coba instrumen dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : Agustus 2020
Lokasi/Objek : Tim Sepakbola Sleman United
Judul Penelitian : Karakteristik Psikologis Pemain Sepakbola Ditinjau dari Posisi Bermain dan Kelompok Usia
Pembimbing : Dr. Dimiyati, M.Si.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih



Tembusan:
Mahasiswa Ybs.

Wakil Direktur I,
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP 19640707 198812 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telp. Direktur (0274) 550835, AsdikTI (0274) 550836 Fax. (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 4655 UN34.17/LT/2020
Hal : Izin Penelitian

13 Agustus 2020

Yth. Kepala Manajemen/Humas PSS
di Sleman

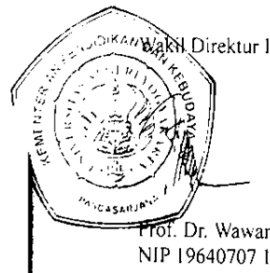
Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : ADITYA AKIBAR ISLAMU
NIM : 18711251051
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : Agustus 2020
Lokasi/Objek : Tim Sepakbola PS Sleman
Judul Penelitian : Karakteristik Psikologis Pemain Sepakbola ditinjau dari Posisi Bermain dan Kelompok Usia
Pembimbing : Dr. Dimiyati, M.Si.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih



Wakil Direktur I,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP 19640707 198812 1 001



SLEMAN UNITED

Stadion Tridadi Sleman Sayap Kanan Lantai 2 Jl Parasamaya Kompleks Pemda Sleman
Telp. 0815-7878-6565

No. : **03/KET./ SLMN UTD/VIII/2020**
Hal : **Keterangan Melaksanakan Penelitian**
Lam : **1 berkas**

Kepada Yth.

Bapak Dekan Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
di Tempat

Yang bertanda tangan di bawah ini Manager Club Sleman United:

Nama : Handoko Sutanto
Jabatan : Manajer Sleman United
Alamat : Sumberagung Moyudan Sleman

Menerangkan dengan sebenarnya, bahwa nama tersebut dibawah ini :

N a m a : Aditya Akbar Islami
NIM : 18711251051
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

- Yang bersangkutan adalah Mahasiswa Pascasarjana dengan sebenarnya telah melaksanakan Penelitian Tesis pada 27 – 28 Agustus 2020
- Yang bersangkutan telah benar-benar menjalankan dan melaksanakan penelitian Tesis dengan judul “Karakteristik Psikologis Pemain Sepakbola Ditinjau dari Posisi Bermain dan Kelompok Usia” di Club Sleman United.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya,atas perhatian dan perkenannya diucapkan banyak terimakasih

Sleman, 29 Agustus 2020

Manajer Sleman United



Handoko Sutanto

17:13

docs.google.com/forms/d/e/1FAIp

ANGKET KETERAMPILAN PSIKOLOGIS OLAHRAGA SEPAKBOLA

* Required

Nama *

Your answer

Tempat, Tanggal lahir *

Your answer

Posisi pemain *

Your answer

Sejak kapan anda di tim ini? *

Your answer

Saya sangat termotivasi untuk melakukan olahraga sepakbola dengan baik. *

☐ hampir tidak pernah
☐ jarang
☐ kadang-kadang
☐ sering
☐ sangat sering

17:13

docs.google.com/forms/d/e/1FAIp

Saya kurang memiliki motivasi untuk berlatih sepakbola. *

☐ hampir tidak pernah
☐ jarang
☐ kadang-kadang
☐ sering
☐ sangat sering

Kemenangan tidak penting bagi saya *

☐ hampir tidak pernah
☐ jarang
☐ kadang-kadang
☐ sering
☐ sangat sering

Saat ini, hal terpenting dalam hidup saya

17:13

docs.google.com/forms/d/e/1FAIp

Saat ini, hal terpenting dalam hidup saya adalah melakukan olahraga sepakbola dengan baik. *

☐ hampir tidak pernah
☐ jarang
☐ kadang-kadang
☐ sering
☐ sangat sering

Olahraga sepakbola adalah bagian dari hidup saya *

☐ hampir tidak pernah
☐ jarang
☐ kadang-kadang
☐ sering
☐ sangat sering

<p>17:14 4G 25</p> <p>Saya ingin berlatih dengan keras untuk mencapai puncak karir dalam olahraga sepakbola. *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>Saya ingin menjadi yang terbaik di bidang olahraga sepakbola yang saya tekuni. *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>!</p> <p>🏠 < 📖 1 ⬇️ 👤</p>	<p>17:14 4G 25</p> <p>docs.google.com/forms/d/e/1FAI...</p> <p>Saya ingin sukses dalam olahraga sepakbola. *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>Dalam pertandingan, saya percaya diri bahwa saya akan menampilkan permainan dengan baik. *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>!</p> <p>🏠 < 📖 1 ⬇️ 👤</p>
<p>17:14 4G 25</p> <p>Saya kesulitan untuk meningkatkan kepercayaan diri saya. *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>Luka ringan atau cedera akibat dari latihan dapat mengganggu kepercayaan diri saya. *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>!</p> <p>🏠 < 📖 1 ⬇️ 👤</p>	<p>17:14 4G 25</p> <p>docs.google.com/forms/d/e/1FAI...</p> <p>Saya sering ragu dengan kemampuan saya. *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>Ketika permainan saya kurang baik, kepercayaan diri saya turun dengan sangat cepat. *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>!</p> <p>🏠 < 📖 1 ⬇️ 👤</p>

<p>17:14 4G 46</p> <p>Saya tetap percaya diri walaupun penampilan saya sedang tidak maksimal. *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>Saya mudah menaikkan kepercayaan diri. *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>17:14 4G 46</p>	<p>17:14 4G 46</p> <p>Saya percaya pada kemampuan diri sendiri. *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>Saya lebih cemas sebelum menghadapi pertandingan dari pada saat pertandingan berlangsung *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>17:14 4G 46</p>
<p>17:14 4G 46</p> <p>Saya sering panik beberapa saat sebelum saya memulai suatu pertandingan. *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>Saya menghabiskan banyak energi untuk mencoba tenang sebelum bertanding. *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>Saya gugup ketika saya memulai suatu</p> <p>17:14 4G 46</p>	<p>17:14 4G 46</p> <p>Saya gugup ketika saya memulai suatu pertandingan. *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>Saya tidak merasa cemas apabila tampil di tempat asing. *</p> <p><input type="radio"/> hampir tidak pernah</p> <p><input type="radio"/> jarang</p> <p><input type="radio"/> kadang-kadang</p> <p><input type="radio"/> sering</p> <p><input type="radio"/> sangat sering</p> <p>Sebelum bertanding, saya khawatir</p> <p>17:14 4G 46</p>

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

KETERAMPILAN PSIKOLOGIS OLAHRAGA SEPAKBOLA (PSIS R-5)

Identitas Responden

Nama :
Tempat, Tanggal, Lahir :
Posisi Pemain :
Lama berlatih di PSS :

Petunjuk Pengisian Angket

Angket ini bermaksud untuk mengungkapkan suatu gambaran yang jelas tentang motivasi berolahraga sepakbola berdasarkan olahraga sepakbola kompetisi dan olahraga sepakbola rekreasi. Peneliti mengharapkan bantuan serta kerjasama rekan-rekan sekalian supaya ikut membantu mengisi angket ini dengan sejujurnya, karena angket ini tidak akan mempengaruhi penilaian kemampuan anda serta peneliti akan menjaga kerahasiaannya.

Pilihlah dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda. Atas perhatian saudara, saya ucapkan terimakasih.

Keterangan:

HTP : Hampir Tidak Pernah

JR : Jarang

KD : Kadang-kadang

SR : Sering

SS : Sering Sekali

No	Pernyataan	Pilihan				
		HTP	JR	KD	SR	SS
A	Motivasi					
1	Saya sangat termotivasi untuk melakukan olahraga sepakbola dengan baik.					
2	Saya kurang memiliki motivasi untuk berlatih sepakbola.					
3	Kemenangan tidak penting bagi saya					
4	Saat ini, hal terpenting dalam hidup saya adalah melakukan olahraga sepakbola dengan baik.					
5	Olahraga sepakbola adalah bagian dari hidup saya					
6	Saya ingin berlatih dengan keras untuk mencapai puncak karir dalam olahraga sepakbola.					
7	Saya ingin menjadi yang terbaik di bidang olahraga sepakbola yang saya tekuni.					
8	Saya ingin sukses dalam olahraga sepakbola.					
B	Kepercayaan Diri					
1	Dalam pertandingan, saya percaya diri bahwa saya akan menampilkan permainan dengan baik.					
2	Saya kesulitan untuk meningkatkan kepercayaan diri saya.					
3	Luka ringan atau cedera akibat dari latihan dapat mengganggu kepercayaan diri saya.					
4	Saya sering ragu dengan kemampuan saya.					
5	Ketika permainan saya kurang baik, kepercayaan diri saya turun dengan sangat cepat.					
6	Saya tetap percaya diri walaupun penampilan saya sedang tidak maksimal.					
7	Saya mudah menaikkan kepercayaan diri.					
8	Saya percaya pada kemampuan diri sendiri.					
C	Kontrol Kecemasan					
1	Saya lebih cemas sebelum menghadapi pertandingan dari pada saat pertandingan berlangsung					
2	Saya sering panik beberapa saat sebelum saya memulai suatu pertandingan.					
3	Saya menghabiskan banyak energi untuk mencoba tenang sebelum bertanding.					
4	Saya gugup ketika saya memulai suatu pertandingan.					
5	Saya tidak merasa cemas apabila tampil di tempat asing.					
6	Sebelum bertanding, saya khawatir apakah saya akan melakukan dengan baik.					
7	Sebelum pertandingan penting saya merasa sangat cemas.					

8	Waktu sebelum pertandingan terasa tidak menyenangkan bagi saya.					
D	Persiapan mental					
1	Saya sering membayangkan tentang jalannya pertandingan yang akan saya jalani.					
2	Saya tidak pernah berlatih secara mental sebelum saya bertanding.					
3	Ketika saya membayangkan penampilan yang akan saya lakukan, saya yakin diri saya akan dapat tampil persis seperti itu					
4	Saya menonton video-video pertandingan sebelum bertanding.					
5	Ketika saya bersiap untuk sebuah pertandingan, saya dapat membayangkan seperti apa otot saya bekerja nanti.					
6	Ketika saya menutup mata, saya dapat membayangkan seperti apa otot saya.					
7	Saya bersiap dalam menghadapi suatu pertandingan dengan membuat representasi seperti apa penampilan saya nanti.					
E	Perhatian Tim					
1	Saya mudah frustrasi jika teman satu tim tampil kurang baik.					
2	Saya merasa tidak bisa berkonsentrasi saat dalam tim.					
3	Menurut saya, kekompakan tim itu sangat penting.					
4	Ketika tim saya kalah saya merasa sedih, tidak masalah bagaimana penampilan yang saya lakukan.					
5	Menurut saya, penampilan tim lebih penting daripada penampilan individual.					
6	Apabila teman satu tim tidak menggunakan kemampuannya dengan penuh, saya mencoba menegurnya dengan baik					
7	Jika penampilan saya justru memperlemah penampilan tim, saya bersedia untuk diganti.					
F	Konsentrasi					
1	Saya sering bermasalah soal konsentrasi dalam menjalani sebuah pertandingan.					
2	Saya sering mengalami “ <i>hot streaks</i> ” ketika penampilan saya luar biasa bagus.					
3	Ketika saya tampil kurang baik, saya cenderung mudah kehilangan konsentrasi.					
4	Selama pertandingan, saya merasa terganggu dengan komentar orang-orang di sekitar saya.					

5	Di awal pertandingan, saya sering bermasalah untuk melupakan hal-hal yang telah saya lakukan sebelumnya.					
6	Selama pertandingan, saya tidak merasa terganggu dengan orang di sekitar saya.					
7	Saya dapat berkonsentrasi dengan lebih baik dalam pertandingan yang sulit daripada pertandingan yang mudah.					

KISI-KISI INSTRUMEN PSIS-R

Aspek Psikologis	Nomor Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Motivasi	1, 4, 5, 6, 7, 8	2, 3	8
Kepercayaan Diri	1, 6, 7, 8	2, 3, 4, 5	8
Kontrol Kecemasan	5	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8	8
Persiapan Mental	1, 3, 4, 5, 6, 7	2	7
Perhatian Tim	7, 3, 4, 5, 6	1, 2	7
Konsentrasi	6, 7	1, 2, 3, 4, 5	7
Total	24	21	45

Lampiran 6. Data Uji Coba

Motivasi										Kepercayaan Diri									Kontrol Kecemasan									Persiapan Mental									Perhatian Tim									Konsentrasi								
N o	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	5	6	7	Σ	1	2	3	4	5	6	7	Σ	1	2	3	4	5	6	7	Σ			
1	3	3	3	3	4	4	3	3	26	3	4	3	4	4	3	3	4	28	3	4	4	3	3	4	4	4	29	4	3	4	3	4	4	3	25	3	3	3	4	3	3	4	23	4	4	4	3	3	4	3	25			
2	3	3	3	3	4	4	3	3	26	3	4	4	4	4	3	3	4	29	4	4	4	3	3	4	4	4	30	4	3	4	3	4	4	4	26	3	3	3	4	4	3	4	24	4	4	4	4	3	4	3	26			
3	3	3	3	3	4	4	3	3	26	3	4	4	4	4	3	3	4	29	4	4	4	3	3	4	4	4	30	4	3	4	3	4	4	4	26	3	3	3	4	4	3	4	24	4	4	4	4	3	4	3	26			
4	3	3	3	3	4	4	3	3	26	3	4	4	4	4	3	3	4	29	4	4	4	3	3	4	4	4	30	4	3	4	3	4	4	4	26	3	3	3	4	3	3	4	23	4	4	4	4	3	4	3	26			
5	2	2	2	2	2	2	2	2	16	2	3	3	1	2	2	2	2	17	3	2	2	2	1	2	3	3	18	2	2	2	1	2	2	3	14	2	2	1	2	2	2	3	14	2	2	3	3	1	2	2	15			
6	3	3	3	2	2	2	3	3	21	2	3	3	2	3	3	4	3	23	3	3	2	1	2	2	3	3	19	2	3	3	3	3	2	3	19	3	4	2	3	2	3	3	20	2	2	3	3	2	2	4	18			
7	3	3	3	3	4	4	3	3	26	3	4	4	4	4	3	3	4	29	4	4	4	3	3	4	4	4	30	4	3	4	3	4	4	4	26	3	3	3	4	4	3	4	24	4	4	4	4	3	4	3	26			
8	3	3	3	3	4	4	3	3	26	3	4	4	4	4	3	3	4	29	4	4	4	3	3	4	4	4	30	4	3	4	3	4	4	4	26	3	3	3	4	4	3	4	24	4	4	4	4	3	4	3	26			
9	3	3	3	3	4	4	3	3	26	3	4	4	4	4	3	3	4	29	4	4	4	3	3	4	4	4	30	4	3	4	3	4	4	4	26	3	3	3	4	4	3	4	24	4	4	4	4	3	4	3	26			
10	3	2	4	3	3	4	2	3	24	3	3	3	3	3	2	3	4	24	3	4	4	2	4	3	3	3	26	3	3	4	3	3	3	3	22	2	3	3	3	3	3	3	20	3	4	3	3	4	3	3	23			
11	3	2	4	3	3	4	2	3	24	3	3	3	3	3	2	2	4	23	3	4	4	2	4	3	3	3	26	3	3	3	3	3	3	3	21	2	2	2	3	2	3	3	17	3	4	3	3	4	3	2	22			
12	3	3	3	3	4	4	3	3	26	3	4	3	4	4	3	3	4	28	3	4	4	3	3	4	4	4	29	4	3	3	3	4	4	3	24	3	3	3	4	2	3	4	22	4	4	4	3	3	4	3	25			
13	4	3	4	3	4	4	3	4	29	4	3	4	4	4	3	3	4	29	4	4	4	3	3	3	4	4	29	4	3	2	3	4	3	4	23	3	3	3	4	4	3	3	23	4	4	3	4	3	3	3	24			
14	4	3	2	3	3	3	3	4	25	2	3	4	3	3	3	2	3	23	4	3	3	3	2	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	4	22	3	2	3	3	2	3	3	19	3	3	3	4	2	3	2	20			
15	3	3	3	3	3	3	2	3	23	2	3	3	3	3	3	2	3	22	3	3	2	1	2	2	3	3	19	3	3	3	3	3	2	3	20	3	2	3	3	2	3	3	19	3	3	3	3	2	2	2	18			

1 6	3	3	2	3	3	3	2	3	2 2	2	3	3	3	3	3	2	3	2 2	3	3	2	1	2	2	3	3	1 9	3	3	3	4	3	2	3	2 1	3	2	3	3	2	3	3	1 9	3	3	3	3	2	2	2	1 8
1 7	3	3	3	3	3	3	2	3	2 3	2	3	3	3	3	3	2	3	2 2	3	3	3	3	2	3	3	3	2 3	3	3	3	3	3	3	3	2 1	3	2	2	3	3	3	3	1 9	3	3	3	3	2	3	2	1 9
1 8	4	3	3	3	3	4	3	4	2 7	2	2	3	3	3	3	3	3	2 2	3	3	4	2	1	3	3	3	2 2	2	3	3	3	3	3	3	1 9	3	3	3	4	3	3	2	2 1	3	4	2	3	1	3	3	1 9
1 9	4	3	3	3	3	4	3	4	2 7	2	2	3	3	3	3	2	3	2 1	3	3	4	2	1	2	3	3	2 1	2	2	3	3	3	2	3	1 8	3	2	2	3	2	3	2	1 7	3	4	2	3	1	2	2	1 7
2 0	2	1	2	1	4	3	2	2	1 7	3	3	2	1	3	1	2	2	1 7	2	3	3	2	2	1	3	3	1 9	2	3	2	2	3	1	2	1 5	1	2	2	2	2	3	3	1 5	4	3	3	2	2	1	2	1 7
2 1	4	3	4	2	4	4	4	4	2 9	2	3	3	4	4	3	4	4	2 7	3	4	4	2	3	4	4	4	2 8	4	3	4	4	4	4	3	2 6	3	4	3	4	3	3	3	2 3	4	4	3	3	3	4	4	2 5
2 2	4	3	3	3	4	4	4	4	2 9	3	4	3	4	4	3	3	4	2 8	3	4	4	3	3	2	4	4	2 7	4	3	4	3	4	2	3	2 3	3	3	3	4	4	3	4	2 4	4	4	4	3	3	2	3	2 3
2 3	2	3	3	3	3	3	3	2	2 2	2	3	3	3	3	3	2	3	2 2	3	3	3	3	2	3	4	4	2 5	4	3	3	3	3	3	3	2 2	3	2	2	3	2	3	3	1 8	3	3	3	3	2	3	2	1 9
2 4	4	2	3	4	4	4	3	4	2 8	3	4	4	4	4	2	4	4	2 9	4	4	4	4	1	4	4	4	2 9	4	4	4	3	4	4	4	2 7	2	4	4	4	3	4	4	2 5	4	4	4	4	1	4	4	2 5
2 5	4	3	2	3	4	4	2	4	2 6	2	4	4	4	4	3	4	4	2 9	4	4	4	3	2	4	4	4	2 9	4	3	4	3	4	4	4	2 6	3	4	3	4	2	3	4	2 3	4	4	4	4	2	4	4	2 6
2 6	3	3	4	2	4	4	4	3	2 7	2	3	3	4	4	3	4	4	2 7	3	4	4	3	2	4	4	4	2 8	4	3	4	4	4	4	4	2 6	3	4	3	4	4	3	3	2 4	4	4	3	3	2	4	4	2 4
2 7	3	3	3	2	3	4	2	3	2 3	2	3	3	3	2	3	2	2	2 0	3	3	2	3	2	2	3	3	2 1	3	3	2	3	2	2	3	1 8	3	2	3	2	2	3	3	1 8	3	4	3	3	2	2	2	1 9
2 8	3	3	3	3	4	4	2	3	2 5	2	3	4	4	4	3	4	4	2 8	4	4	3	3	2	4	4	4	2 8	3	3	3	3	4	4	4	2 4	3	4	2	4	4	3	3	2 3	4	4	3	4	2	4	4	2 5

Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas

MOTIVASI

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 1	46.4643	34.332	.741	.726
BUTIR 2	46.8571	36.868	.479	.751
BUTIR 3	46.6429	36.386	.444	.749
BUTIR 4	46.8571	36.349	.488	.747
BUTIR 5	46.1429	35.460	.546	.740
BUTIR 6	46.0000	34.148	.755	.724
BUTIR 7	46.8929	35.136	.583	.737
BUTIR 8	46.4643	34.332	.741	.726
Total	24.8214	10.004	1.000	.811

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.811	8

KEPERCAYAAN DIRI

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 1	47.8214	57.041	.457	.772
BUTIR 2	47.0357	54.851	.676	.759
BUTIR 3	47.0000	55.259	.696	.760
BUTIR 4	47.0000	49.630	.895	.727
BUTIR 5	46.8929	52.470	.918	.742
BUTIR 6	47.5714	58.032	.404	.777
BUTIR 7	47.5000	53.815	.628	.755
BUTIR 8	46.8571	51.831	.905	.738
Total	25.1786	15.337	1.000	.883

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.883	8

KONTROL KECEMASAN

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 1	47.9286	66.513	.640	.769
BUTIR 2	47.7143	64.138	.893	.756
BUTIR 3	47.8214	62.374	.771	.750
BUTIR 4	48.7143	63.915	.691	.758
BUTIR 5	48.8929	65.358	.491	.769
BUTIR 6	48.1429	59.386	.864	.735
BUTIR 7	47.7143	65.397	.859	.762
BUTIR 8	47.7143	65.397	.859	.762
Total	25.6429	18.164	1.000	.898

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	8

PERSIAPAN MENTAL

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 1	41.7857	42.323	.862	.740
BUTIR 2	42.2143	48.693	.540	.785
BUTIR 3	41.8214	43.634	.788	.751
BUTIR 4	42.1429	47.534	.513	.779
BUTIR 5	41.6786	44.004	.860	.751
BUTIR 6	42.0000	40.593	.861	.730
BUTIR 7	41.7857	46.471	.643	.771
Total	22.5714	12.921	1.000	.882

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	7

PERHATIAN TIM

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 1	39.2857	35.323	.421	.766
BUTIR 2	39.2143	31.656	.687	.731
BUTIR 3	39.3571	33.053	.675	.742
BUTIR 4	38.6071	30.618	.909	.713
BUTIR 5	39.1786	30.522	.701	.722
BUTIR 6	39.0714	36.513	.450	.773
BUTIR 7	38.7500	33.602	.577	.749
Total	21.0357	9.517	1.000	.814

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.814	7

KONSENTRASI

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 1	40.9286	45.106	.786	.746
BUTIR 2	40.7857	45.952	.702	.753
BUTIR 3	41.1071	46.099	.696	.754
BUTIR 4	41.0714	47.106	.631	.761
BUTIR 5	42.0357	45.888	.504	.760
BUTIR 6	41.2857	41.249	.847	.720
BUTIR 7	41.5714	45.735	.582	.756
Total	22.2143	13.063	1.000	.844

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.844	7

Lampiran 8. Data Penelitian

KETERAMPILAN PSIKOLOGIS PEMAIN BELAKANG

N o	Motivasi								Σ	Kepercayaan Diri								Σ	Kontrol Kecemasan								Σ	Persiapan Mental							Σ	Persiapan Mental							Σ	Konsentrasi							Σ	
	1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7										
1	3	3	3	2	3	3	3	2	22	3	3	3	3	4	4	4	2	26	3	3	3	3	2	3	2	3	22	4	4	4	2	4	4	4	26	2	2	2	3	2	2	2	15	3	3	3	2	3	4	3	21	
2	3	3	3	2	3	3	3	2	22	3	3	3	3	3	3	4	2	24	3	3	3	3	3	3	2	3	22	2	3	2	2	3	2	2	16	4	2	2	3	2	4	4	21	3	3	3	2	3	3	3	20	
3	3	3	3	4	4	4	3	3	27	4	4	4	3	3	3	3	2	26	3	2	4	4	4	4	2	4	27	4	3	4	4	2	4	5	26	2	2	2	3	2	4	4	19	2	2	2	3	2	2	2	15	
4	3	3	3	2	3	3	3	2	22	3	4	3	3	2	3	3	2	23	3	4	4	4	4	4	3	4	30	4	4	4	4	4	4	2	26	3	4	3	3	2	3	4	22	3	3	2	3	3	3	3	20	
5	3	3	3	2	3	3	3	2	22	2	2	2	3	2	3	3	2	19	3	2	2	2	2	2	3	2	18	3	5	3	4	3	4	4	26	2	4	2	4	2	4	2	20	3	3	2	3	3	3	3	20	
6	3	3	3	2	3	3	3	2	22	4	4	4	4	2	3	3	2	26	3	4	4	4	4	4	3	4	30	4	3	2	4	3	3	4	23	3	2	3	2	2	4	4	20	3	3	3	3	3	3	3	21	
7	3	4	3	4	4	4	4	2	28	3	3	3	3	2	3	3	2	22	3	3	3	3	3	3	3	3	24	4	2	3	3	2	4	3	21	3	2	3	2	3	3	3	2	18	3	3	3	2	3	3	3	20
8	3	3	3	2	3	3	3	2	22	4	4	3	3	1	2	2	3	22	2	4	4	4	4	4	4	4	30	2	2	4	2	3	3	3	19	3	3	3	2	3	3	3	20	3	3	3	3	3	3	3	21	
9	3	3	2	4	4	4	4	2	26	3	3	3	3	1	3	3	2	21	3	3	2	3	3	3	3	3	23	2	3	2	3	2	3	5	20	3	3	3	2	3	3	3	20	3	3	3	3	3	3	3	21	
10	3	3	3	3	3	3	3	2	23	3	3	3	3	1	3	3	2	21	3	3	2	3	3	3	3	3	23	3	2	4	4	2	4	4	23	3	3	3	2	3	3	3	20	3	3	3	4	4	4	3	24	

KETERAMPILAN PSIKOLOGIS PEMAIN TENGAH

	Motivasi										Kepercayaan Diri									Kontrol Kecemasan									Persiapan Mental								Persiapan Mental								Konsentrasi							
N o	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	5	6	7	Σ	1	2	3	4	5	6	7	Σ	1	2	3	4	5	6	7	Σ	
1	4	4	3	5	3	5	4	4	32	4	4	3	4	4	3	4	4	30	4	4	3	3	4	4	3	4	29	5	4	4	4	3	3	4	27	3	3	3	2	3	3	3	20	5	4	4	5	3	4	5	30	
2	4	2	3	3	4	2	3	3	24	4	3	4	3	4	4	4	3	29	3	4	3	4	4	3	4	4	29	3	3	3	3	5	3	4	24	4	4	3	3	4	4	4	26	5	5	4	4	4	3	5	30	
3	5	4	3	3	3	3	3	3	27	3	3	4	3	4	4	4	4	29	4	3	4	3	3	4	4	4	29	4	4	4	2	4	4	4	26	2	5	4	3	4	3	5	26	3	3	3	4	4	3	3	23	
4	5	4	3	5	3	3	3	5	31	4	3	4	3	4	4	4	3	29	5	5	4	4	4	3	4	3	32	4	2	4	4	4	4	4	26	3	4	3	4	3	3	3	23	3	3	4	3	3	4	5	25	
5	5	4	5	3	5	5	4	3	34	3	3	4	4	4	4	4	3	29	4	4	4	4	4	4	3	4	31	5	5	2	4	2	2	2	22	3	3	4	3	3	3	3	22	3	2	3	4	3	3	3	21	
6	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	2	3	3	2	22	4	3	4	4	4	4	3	3	29	4	3	4	3	4	4	4	26	5	3	5	4	3	4	5	29	4	4	4	4	4	3	4	27	
7	4	4	3	3	4	4	3	5	30	4	4	4	3	2	2	2	2	23	4	4	4	4	2	4	4	4	30	4	4	4	4	4	4	2	26	3	3	3	3	4	4	4	24	3	3	3	4	4	4	4	25	
8	4	4	4	4	4	3	4	4	31	3	3	3	3	3	4	4	3	27	4	4	4	3	4	5	5	5	34	4	4	4	4	4	4	4	28	4	3	4	3	3	4	3	24	5	2	4	4	4	4	5	28	
9	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	3	3	3	3	4	4	3	26	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	5	5	4	3	3	28	4	3	4	3	3	3	4	24	4	4	4	3	4	3	4	26	
10	4	5	3	5	4	3	4	5	33	3	3	4	3	3	4	4	3	27	4	4	5	4	4	4	4	4	33	4	4	4	4	4	4	4	28	3	3	3	3	3	4	3	22	2	3	3	4	3	4	4	23	

KETERAMPILAN PSIKOLOGIS PEMAIN DEPAN

	Motivasi									Kepercayaan Diri									Kontrol Kecemasan									Persiapan Mental									Persiapan Mental									Konsentrasi								
N o	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	5	6	7	Σ	1	2	3	4	5	6	7	Σ	1	2	3	4	5	6	7	Σ			
1	2	2	3	3	2	3	3	2	20	3	4	3	4	3	3	4	4	28	2	4	2	4	4	4	4	3	27	4	3	4	3	3	4	3	24	4	2	4	3	3	4	4	24	3	3	3	3	3	3	3	21			
2	2	2	3	3	3	3	3	2	21	4	4	3	4	3	4	3	3	28	2	4	4	3	3	4	4	3	27	3	3	2	3	4	3	4	22	3	3	3	3	4	3	3	22	3	3	3	3	3	3	3	21			
3	4	3	4	3	4	3	3	3	27	2	2	2	3	2	2	2	3	18	4	4	4	2	2	3	3	2	24	3	4	4	2	3	4	3	23	3	2	4	3	3	4	4	23	3	3	3	4	4	4	3	24			
4	2	2	3	3	2	3	3	2	20	3	3	3	4	3	3	4	3	26	4	4	3	3	4	3	4	3	28	4	3	4	3	4	4	3	25	4	4	3	4	4	3	4	26	4	4	4	4	4	4	4	28			
5	2	2	3	3	2	3	3	2	20	4	4	4	3	4	4	3	3	29	2	4	3	3	4	5	4	4	29	2	4	4	4	2	4	4	24	3	3	3	2	3	4	3	21	3	4	3	4	3	3	4	24			
6	2	2	3	3	2	3	3	2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	24	4	2	4	3	3	4	3	2	25	4	2	4	2	4	2	2	20	3	3	3	4	3	3	3	22	3	3	3	2	3	3	3	20			
7	4	2	3	3	4	4	4	2	26	2	2	3	4	3	4	2	3	23	2	3	5	3	4	2	2	4	25	2	4	4	4	4	4	4	26	4	3	3	3	2	3	4	22	3	3	3	2	3	3	3	20			
8	2	2	3	3	2	3	3	2	20	4	3	3	3	3	3	2	3	24	4	2	4	4	2	4	4	2	26	4	3	2	2	4	4	4	23	3	3	4	3	3	3	3	22	3	3	3	4	4	4	3	24			
9	3	4	3	3	3	3	3	2	24	4	3	3	3	3	3	2	3	24	4	3	3	4	4	3	4	4	29	4	4	2	4	4	4	3	25	3	2	3	2	3	2	3	18	3	3	3	2	3	3	3	20			
10	3	3	3	3	4	4	3	3	26	4	3	3	3	3	3	3	3	25	3	3	3	2	3	4	3	3	24	2	4	2	3	2	4	4	21	3	2	3	3	3	4	4	22	3	3	3	2	3	4	3	21			

KETERAMPILAN PSIKOLOGIS PEMAIN USIA DI ATAS 21 TAHUN

	Motivasi										Kepercayaan Diri									Kontrol Kecemasan									Persiapan Mental								Persiapan Mental								Konsentrasi							
N o	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	5	6	7	Σ	1	2	3	4	5	6	7	Σ	1	2	3	4	5	6	7	Σ	
1	3	3	3	4	4	4	3	3	27	4	4	4	3	3	3	3	2	26	3	2	4	4	4	4	2	4	27	4	3	4	4	2	4	5	26	2	2	2	3	2	4	4	19	2	2	2	3	2	2	2	15	
2	2	2	3	3	2	3	3	2	20	3	3	3	3	3	3	3	3	24	4	2	4	3	3	4	3	2	25	4	2	4	2	4	2	2	20	3	3	3	4	3	3	3	22	3	3	3	2	3	3	3	20	
3	3	4	3	3	3	3	3	2	24	4	3	3	3	3	3	2	3	24	4	3	3	4	4	3	4	4	29	4	4	2	4	4	4	3	25	3	2	3	2	3	2	3	18	3	3	3	2	3	3	3	20	
4	4	3	4	3	4	3	3	3	27	2	2	2	2	3	2	2	2	18	4	4	4	2	2	3	3	2	24	3	4	4	2	3	4	3	23	3	2	4	3	3	4	4	23	3	3	3	4	4	4	3	24	
5	3	3	3	2	3	3	3	2	22	4	4	4	4	2	3	3	2	26	3	4	4	4	4	4	3	4	30	4	3	2	4	3	3	4	23	3	2	3	2	2	4	4	20	3	3	3	3	3	3	3	21	
6	4	2	3	3	4	2	3	3	24	4	3	4	3	4	4	4	3	29	3	4	3	4	4	3	4	4	29	3	3	3	3	5	3	4	24	4	4	3	3	4	4	4	26	5	5	4	4	4	3	5	30	
7	4	4	3	5	3	5	4	4	32	4	4	3	4	4	3	4	4	30	4	4	3	3	4	4	3	4	29	5	4	4	4	3	3	4	27	3	3	3	2	3	3	3	20	5	4	4	5	3	4	5	30	
8	5	4	3	5	3	3	3	5	31	4	3	4	3	4	4	4	3	29	5	5	4	4	4	3	4	3	32	4	2	4	4	4	4	4	26	3	4	3	4	3	3	3	23	3	3	4	3	3	4	5	25	
9	5	4	5	3	5	5	4	3	34	3	3	4	4	4	4	4	3	29	4	4	4	4	4	4	3	4	31	5	5	2	4	2	2	2	22	3	3	4	3	3	3	3	22	3	2	3	4	3	3	3	21	
10	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	3	3	3	3	4	4	3	26	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	5	5	4	3	3	28	4	3	4	3	3	3	4	24	4	4	4	3	4	3	4	26	
11	4	5	3	5	4	3	4	5	33	3	3	4	3	3	4	4	3	27	4	4	5	4	4	4	4	4	33	4	4	4	4	4	4	4	28	3	3	3	3	3	4	3	22	2	3	3	4	3	4	4	23	
12	4	4	4	4	4	3	4	4	31	3	3	3	3	3	4	4	3	27	4	4	4	3	4	5	5	5	34	4	4	4	4	4	4	4	28	4	3	4	3	3	4	3	24	5	2	4	4	4	4	5	28	
13	2	2	3	3	2	3	3	2	20	3	4	3	4	3	3	4	4	28	2	4	2	4	4	4	4	3	27	4	3	4	3	3	4	3	24	4	2	4	3	3	4	4	24	3	3	3	3	3	3	3	21	
14	2	2	3	3	3	3	3	2	21	4	4	3	4	3	4	3	3	28	2	4	4	3	3	4	4	3	27	3	3	2	3	4	3	4	22	3	3	3	3	4	3	3	22	3	3	3	3	3	3	3	21	
15	3	3	3	3	4	4	3	3	26	4	3	3	3	3	3	3	3	25	3	3	3	2	3	4	3	3	24	2	4	2	3	2	4	4	21	3	2	3	3	3	4	4	22	3	3	3	2	3	4	3	21	
16	2	2	3	3	2	3	3	2	20	3	3	3	4	3	3	4	3	26	4	4	3	3	4	3	4	3	28	4	3	4	3	4	4	3	25	4	4	3	4	4	3	4	26	4	4	4	4	4	4	4	28	
17	2	2	3	3	2	3	3	2	20	4	4	4	3	4	4	3	3	29	2	4	3	3	4	5	4	4	29	2	4	4	4	2	4	4	24	3	3	3	2	3	4	3	21	3	4	3	4	3	3	4	24	
18	4	2	3	3	4	4	4	2	26	2	2	3	4	3	4	2	3	23	2	3	5	3	4	2	2	4	25	2	4	4	4	4	4	4	26	4	3	3	3	2	3	4	22	3	3	3	2	3	3	3	20	

KETERAMPILAN PSIKOLOGIS PEMAIN USIA DI BAWAH 21 TAHUN

	Motivasi									Kepercayaan Diri									Kontrol Kecemasan									Persiapan Mental								Persiapan Mental								Konsentrasi							
N o	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ	1	2	3	4	5	6	7	Σ	1	2	3	4	5	6	7	Σ	1	2	3	4	5	6	7	Σ
1	3	3	3	2	3	3	3	2	22	3	3	3	3	3	3	4	2	24	3	3	3	3	3	3	2	3	23	2	3	2	2	3	2	2	16	4	2	2	3	2	4	4	21	3	3	3	2	3	3	3	20
2	3	3	3	2	3	3	3	2	22	3	4	3	3	2	3	3	2	23	3	4	4	4	4	4	3	4	30	4	4	4	4	4	4	2	26	3	4	3	3	2	3	4	22	3	3	2	3	3	3	3	20
3	3	3	3	2	3	3	3	2	22	2	2	2	3	2	3	3	2	19	3	2	2	2	2	2	3	2	18	3	5	3	4	3	4	4	26	2	4	2	4	2	4	2	20	3	3	2	3	3	3	3	20
4	3	3	3	3	3	3	3	2	23	3	3	3	3	1	3	3	2	21	3	3	2	3	3	3	3	3	23	3	2	4	4	2	4	4	23	3	3	3	2	3	3	3	20	3	3	3	4	4	4	3	24
5	3	3	3	2	3	3	3	2	22	4	4	3	3	1	2	2	3	22	2	4	4	4	4	4	4	4	30	2	2	4	2	3	3	3	19	3	3	3	2	3	3	3	20	3	3	3	3	3	3	3	21
6	5	4	3	3	3	3	3	3	27	3	3	4	3	4	4	4	4	29	4	3	4	3	3	4	4	4	29	4	4	4	2	4	4	4	26	2	5	4	3	4	3	5	26	3	3	3	4	4	3	3	23
7	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	2	3	3	2	22	4	3	4	4	4	4	3	3	29	4	3	4	3	4	4	4	26	5	3	5	4	3	4	5	29	4	4	4	4	4	3	4	27
8	4	4	3	3	4	4	3	5	30	4	4	4	3	2	2	2	2	23	4	4	4	4	2	4	4	4	30	4	4	4	4	4	4	2	26	3	3	3	3	4	4	4	24	3	3	3	4	4	4	4	25
9	3	3	3	2	3	3	3	2	22	3	3	3	3	4	4	4	2	26	3	3	3	3	2	3	2	3	22	4	4	4	2	4	4	4	26	2	2	2	3	2	2	2	15	3	3	3	2	3	4	3	21
10	3	4	3	4	4	4	4	2	28	3	3	3	3	2	3	3	2	22	3	3	3	3	3	3	3	3	24	4	2	3	3	2	4	3	21	3	2	3	2	3	3	2	18	3	3	3	2	3	3	3	20
11	2	2	3	3	2	3	3	2	20	4	3	3	3	3	3	2	3	24	4	2	4	4	2	4	4	2	26	4	3	2	2	4	4	4	23	3	3	4	3	3	3	3	22	3	3	3	4	4	4	3	24
12	3	3	2	4	4	4	4	2	26	3	3	3	3	1	3	3	2	21	3	3	2	3	3	3	3	3	23	2	3	2	3	2	3	5	20	3	3	3	2	3	3	3	20	3	3	3	3	3	3	3	21

Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Motivasi	.171	30	.126	.908	30	.113
Kepercayaan_Diri	.123	30	.200*	.957	30	.254
Kontrol_Kecemasan	.167	30	.132	.966	30	.426
Persiapan_Mental	.187	30	.109	.928	30	.143
Perhatian_Tim	.153	30	.173	.966	30	.442
Konsentrasi	.233	30	.100	.913	30	.118

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Motivasi	.171	30	.126	.908	30	.232
Kepercayaan_Diri	.123	30	.200*	.957	30	.210
Kontrol_Kecemasan	.167	30	.132	.966	30	.326
Persiapan_Mental	.187	30	.109	.928	30	.235
Perhatian_Tim	.153	30	.173	.966	30	.346
Konsentrasi	.233	30	.100	.913	30	.328

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 10. Uji Homogenitas

Keterampilan psikologis berdasarkan posisi pemain

Test of Homogeneity of Variances

Keterampilan_Psikologis

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.082	2	27	.922

Keterampilan psikologis berdasarkan usia pemain

Test of Homogeneity of Variances

Keterampilan_Psikologis

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.575	1	28	.455

Lampiran 11. Hasil Analisis Berdasarkan Posisi Pemain

KETERAMPILAN PSIKOLOGIS BERDASARKAN POSISI PEMAIN
Descriptives

Keterampilan_Psikologis

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Pemain Belakang	10	134.00	6.14636	1.94365	129.6032	138.3968	125.00	143.00
Pemain Tengah	10	163.60	5.08156	1.60693	159.9649	167.2351	157.00	172.00
Pemain Depan	10	141.50	5.77831	1.82726	137.3664	145.6336	131.00	153.00
Total	30	146.37	13.90729	2.53911	141.1736	151.5597	125.00	172.00

ANOVA

Keterampilan_Psikologis

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4736.067	2	2368.033	73.247	.000
Within Groups	872.900	27	32.330		
Total	5608.967	29			

Multiple Comparisons

Keterampilan_Psikologis

Tukey HSD

(I) Posisi_Pemain	(J) Posisi_Pemain	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Pemain Belakang	Pemain Tengah	-29.6000 [*]	2.54282	.000	-35.9047	-23.2953
	Pemain Depan	-7.50000 [*]	2.54282	.017	-13.8047	-1.1953
Pemain Tengah	Pemain Belakang	29.60000 [*]	2.54282	.000	23.2953	35.9047
	Pemain Depan	22.10000 [*]	2.54282	.000	15.7953	28.4047
Pemain Depan	Pemain Belakang	7.50000 [*]	2.54282	.017	1.1953	13.8047
	Pemain Tengah	-22.10000 [*]	2.54282	.000	-28.4047	-15.7953

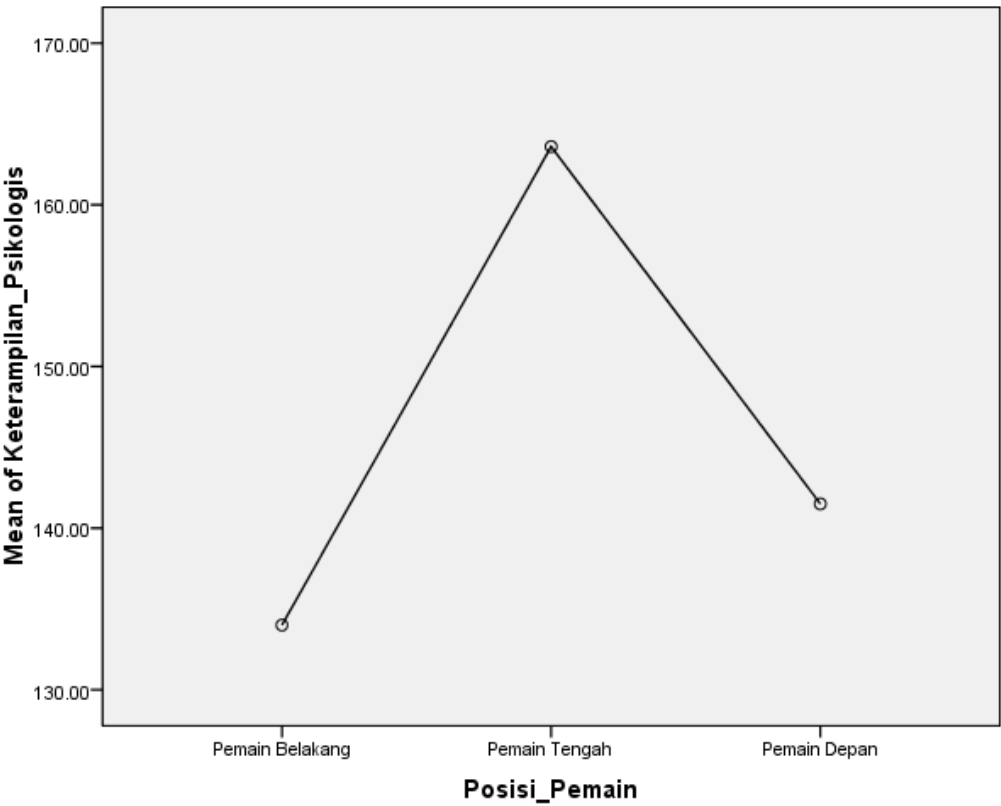
*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Keterampilan_Psikologis

Tukey HSD

Posisi_Pemain	N	Subset for alpha = 0.05		
		1	2	3
Pemain Belakang	10	1.3400E2		
Pemain Depan	10		1.4150E2	
Pemain Tengah	10			1.6360E2
Sig.		1.000	1.000	1.000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.



PERBEDAAN BERDASARKAN JENIS KETERAMPILAN PSIKOLOGIS

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Minimum	Maximum
Motivasi	Pemain Belakang	10	23.6000	2.41293	.76303	22.00	28.00
	Pemain Tengah	10	29.8000	3.58391	1.13333	24.00	34.00
	Pemain Depan	10	22.4000	2.98887	.94516	20.00	27.00
	Total	30	25.2667	4.40950	.80506	20.00	34.00
Kepercayaan_Diri	Pemain Belakang	10	23.0000	2.44949	.77460	19.00	26.00
	Pemain Tengah	10	27.1000	2.72641	.86217	22.00	30.00
	Pemain Depan	10	24.9000	3.17805	1.00499	18.00	29.00
	Total	30	25.0000	3.19482	.58329	18.00	30.00
Kontrol_Kecemasan	Pemain Belakang	10	25.0000	4.08248	1.29099	18.00	30.00
	Pemain Tengah	10	30.8000	1.87380	.59255	29.00	34.00
	Pemain Depan	10	26.4000	1.89737	.60000	24.00	29.00
	Total	30	27.4000	3.70089	.67569	18.00	34.00
Persiapan_Mental	Pemain Belakang	10	22.6000	3.53396	1.11754	16.00	26.00
	Pemain Tengah	10	26.1000	1.91195	.60461	22.00	28.00
	Pemain Depan	10	23.3000	1.88856	.59722	20.00	26.00
	Total	30	24.0000	2.91252	.53175	16.00	28.00
Perhatian_Tim	Pemain Belakang	10	19.5000	1.90029	.60093	15.00	22.00
	Pemain Tengah	10	24.0000	2.53859	.80277	20.00	29.00
	Pemain Depan	10	22.2000	2.04396	.64636	18.00	26.00
	Total	30	21.9000	2.82049	.51495	15.00	29.00
Konsentrasi	Pemain Belakang	10	20.3000	2.21359	.70000	15.00	24.00
	Pemain Tengah	10	25.8000	3.01109	.95219	21.00	30.00
	Pemain Depan	10	22.3000	2.62679	.83066	20.00	28.00
	Total	30	22.8000	3.43812	.62771	15.00	30.00

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Motivasi	.999	2	27	.381
Kepercayaan_Diri	.084	2	27	.919
Kontrol_Kecemasan	6.178	2	27	.106
Persiapan_Mental	3.606	2	27	.041
Perhatian_Tim	.375	2	27	.690
Konsentrasi	1.355	2	27	.275

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Motivasi	Between Groups	315.467	2	157.733	17.145	.000
	Within Groups	248.400	27	9.200		
	Total	563.867	29			
Kepercayaan_Diri	Between Groups	84.200	2	42.100	5.367	.011
	Within Groups	211.800	27	7.844		
	Total	296.000	29			
Kontrol_Kecemasan	Between Groups	183.200	2	91.600	11.557	.000
	Within Groups	214.000	27	7.926		
	Total	397.200	29			
Persiapan_Mental	Between Groups	68.600	2	34.300	5.220	.012
	Within Groups	177.400	27	6.570		
	Total	246.000	29			
Perhatian_Tim	Between Groups	102.600	2	51.300	10.813	.000
	Within Groups	128.100	27	4.744		
	Total	230.700	29			
Konsentrasi	Between Groups	155.000	2	77.500	11.142	.000
	Within Groups	187.800	27	6.956		
	Total	342.800	29			

Multiple Comparisons

Tukey HSD

Dependent Variable	(I) Posisi_Pemain	(J) Posisi_Pemain	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Motivasi	Pemain Belakang	Pemain Tengah	-6.20000*	1.35647	.000	-9.5632	-2.8368
		Pemain Depan	1.20000	1.35647	.654	-2.1632	4.5632
	Pemain Tengah	Pemain Belakang	6.20000*	1.35647	.000	2.8368	9.5632
		Pemain Depan	7.40000*	1.35647	.000	4.0368	10.7632
	Pemain Depan	Pemain Belakang	-1.20000	1.35647	.654	-4.5632	2.1632
		Pemain Tengah	-7.40000*	1.35647	.000	-10.7632	-4.0368
Kepercayaan_Diri	Pemain Belakang	Pemain Tengah	-4.10000*	1.25255	.008	-7.2056	-.9944
		Pemain Depan	-1.90000	1.25255	.299	-5.0056	1.2056
	Pemain Tengah	Pemain Belakang	4.10000*	1.25255	.008	.9944	7.2056
		Pemain Depan	2.20000	1.25255	.203	-.9056	5.3056
	Pemain Depan	Pemain Belakang	1.90000	1.25255	.299	-1.2056	5.0056
		Pemain Tengah	-2.20000	1.25255	.203	-5.3056	.9056
Kontrol_Kecemasan	Pemain Belakang	Pemain Tengah	-5.80000*	1.25904	.000	-8.9217	-2.6783
		Pemain Depan	-1.40000	1.25904	.515	-4.5217	1.7217
	Pemain Tengah	Pemain Belakang	5.80000*	1.25904	.000	2.6783	8.9217
		Pemain Depan	4.40000*	1.25904	.005	1.2783	7.5217
	Pemain Depan	Pemain Belakang	1.40000	1.25904	.515	-1.7217	4.5217
		Pemain Tengah	-4.40000*	1.25904	.005	-7.5217	-1.2783
Persiapan_Mental	Pemain Belakang	Pemain Tengah	-3.50000*	1.14633	.014	-6.3422	-.6578
		Pemain Depan	-.70000	1.14633	.816	-3.5422	2.1422
	Pemain Tengah	Pemain Belakang	3.50000*	1.14633	.014	.6578	6.3422
		Pemain Depan	2.80000	1.14633	.054	-.0422	5.6422
	Pemain Depan	Pemain Belakang	.70000	1.14633	.816	-2.1422	3.5422
		Pemain Tengah	-2.80000	1.14633	.054	-5.6422	.0422
Perhatian_Tim	Pemain Belakang	Pemain Tengah	-4.50000*	.97411	.000	-6.9152	-2.0848
		Pemain Depan	-2.70000*	.97411	.026	-5.1152	-.2848

	Pemain Tengah	Pemain Belakang	4.50000*	.97411	.000	2.0848	6.9152
		Pemain Depan	1.80000	.97411	.174	-.6152	4.2152
	Pemain Depan	Pemain Belakang	2.70000*	.97411	.026	.2848	5.1152
		Pemain Tengah	-1.80000	.97411	.174	-4.2152	.6152
	Konsentrasi	Pemain Belakang	-5.50000*	1.17945	.000	-8.4244	-2.5756
		Pemain Depan	-2.00000	1.17945	.225	-4.9244	.9244
	Pemain Tengah	Pemain Belakang	5.50000*	1.17945	.000	2.5756	8.4244
		Pemain Depan	3.50000*	1.17945	.017	.5756	6.4244
	Pemain Depan	Pemain Belakang	2.00000	1.17945	.225	-.9244	4.9244
		Pemain Tengah	-3.50000*	1.17945	.017	-6.4244	-.5756

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Motivasi

Tukey HSD

Posisi_Pemain	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
Pemain Depan	10	22.4000	
Pemain Belakang	10	23.6000	
Pemain Tengah	10		29.8000
Sig.		.654	1.000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Kepercayaan_Diri

Tukey HSD

Posisi_Pemain	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
Pemain Belakang	10	23.0000	
Pemain Depan	10	24.9000	24.9000
Pemain Tengah	10		27.1000
Sig.		.299	.203

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Kontrol_Kecemasan

Tukey HSD

Posisi_Pemain	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
Pemain Belakang	10	25.0000	
Pemain Depan	10	26.4000	
Pemain Tengah	10		30.8000
Sig.		.515	1.000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Persiapan_Mental

Tukey HSD

Posisi_Pemain	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
Pemain Belakang	10	22.6000	
Pemain Depan	10	23.3000	23.3000
Pemain Tengah	10		26.1000
Sig.		.816	.054

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Perhatian_Tim

Tukey HSD

Posisi_Pemain	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
Pemain Belakang	10	19.5000	
Pemain Depan	10		22.2000
Pemain Tengah	10		24.0000
Sig.		1.000	.174

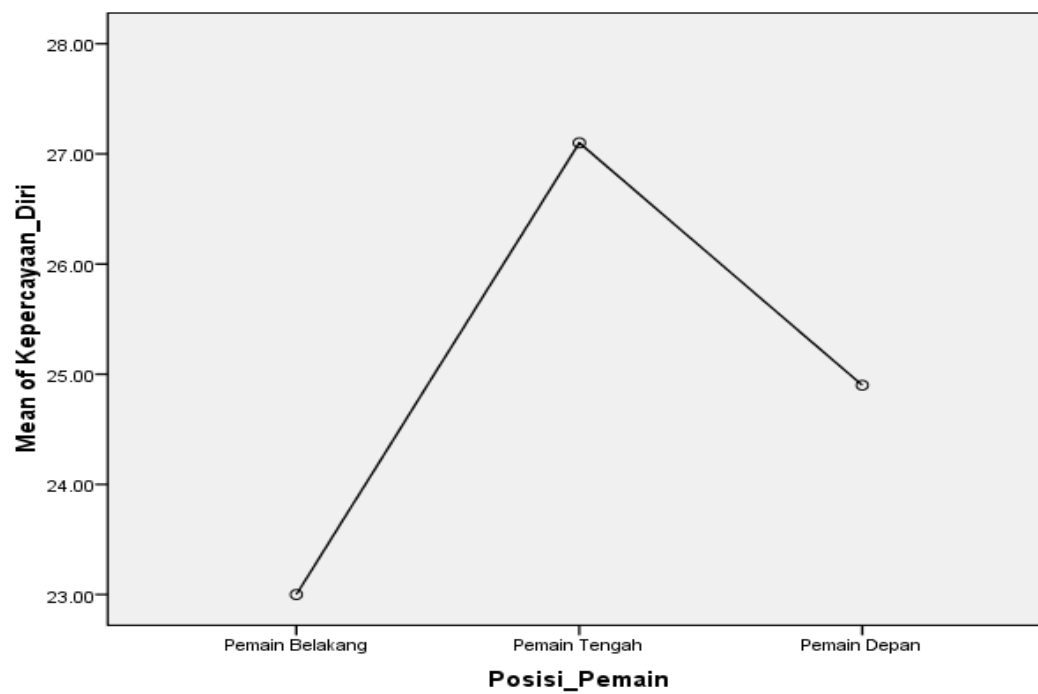
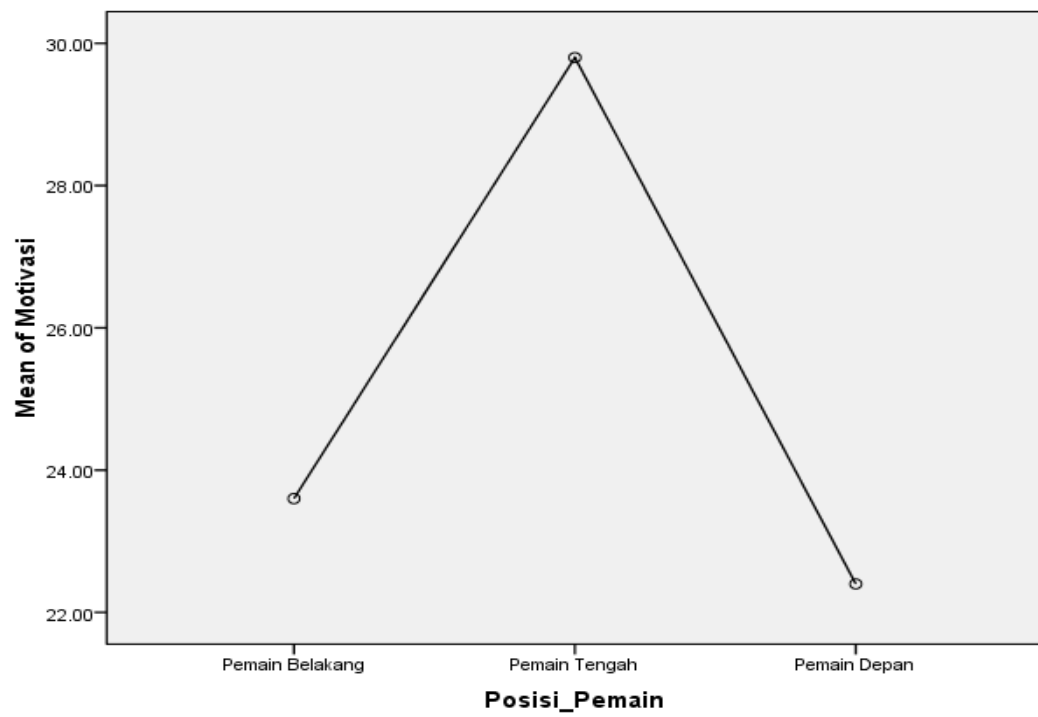
Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

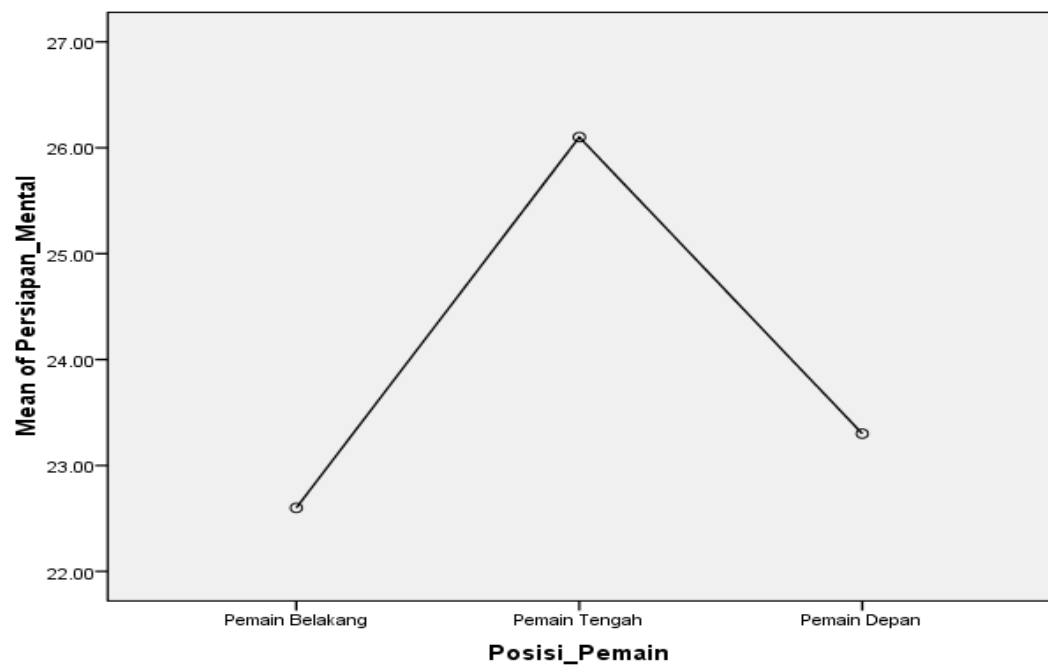
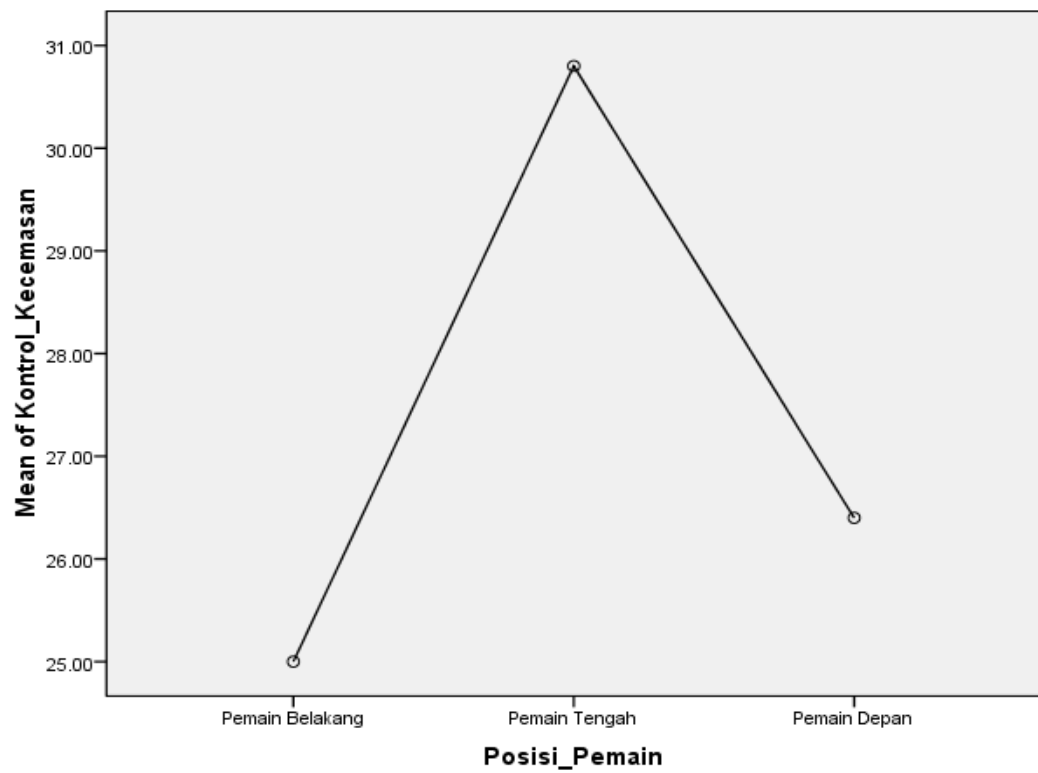
Konsentrasi

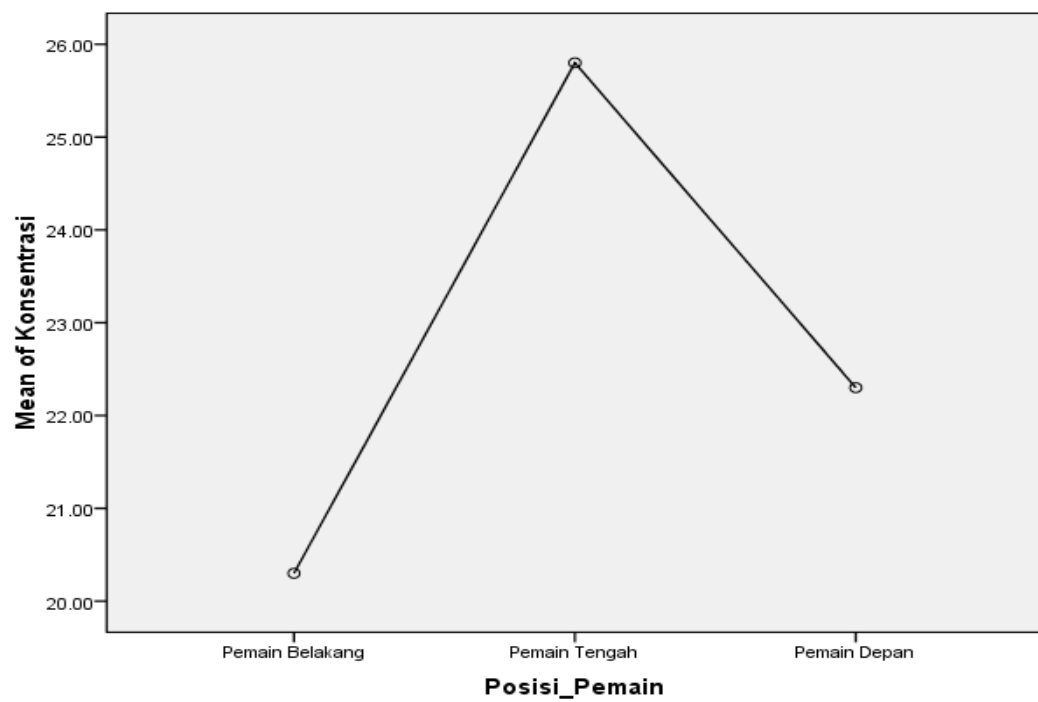
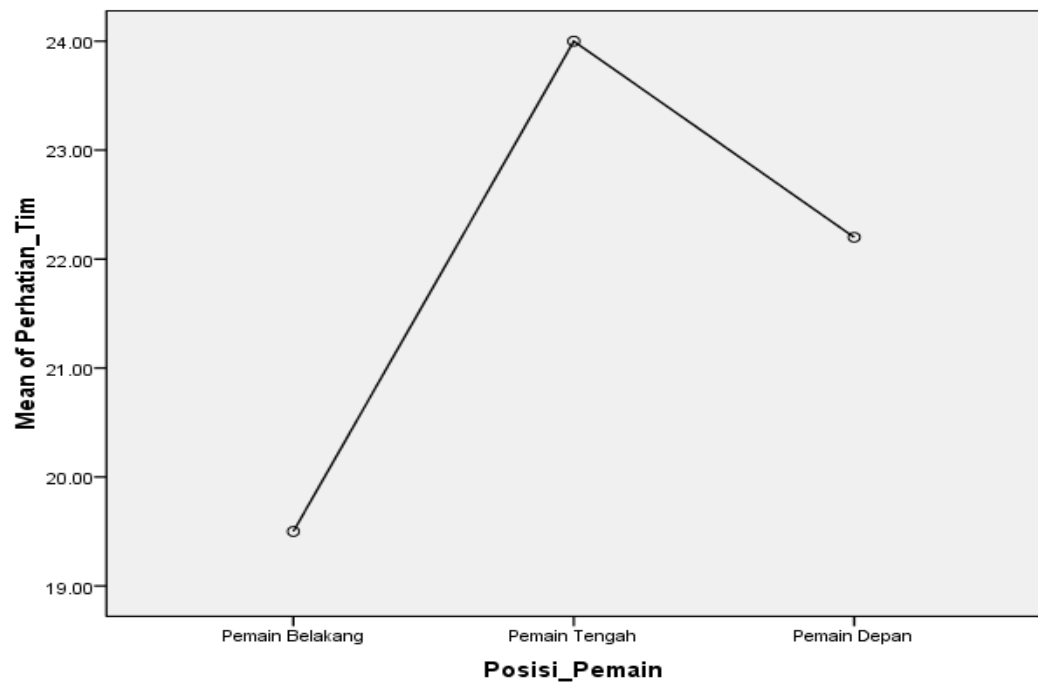
Tukey HSD

Posisi_Pemain	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
Pemain Belakang	10	20.3000	
Pemain Depan	10	22.3000	
Pemain Tengah	10		25.8000
Sig.		.225	1.000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.







Lampiran 12. Hasil Analisis Berdasarkan Usia Pemain

Group Statistics

	Usia_Pemain	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Keterampilan_Psikologis	Di atas 21 tahun	18	1.5106E2	13.09455	3.08642
	Di bawah 21 tahun	12	1.3933E2	12.44868	3.59363

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pemain Usia Di atas 21 tahun	18	131.00	172.00	2719.00	1.5106E2	13.09455
Pemain Usia Di bawah 21 tahun	12	125.00	160.00	1672.00	1.3933E2	12.44868
Valid N (listwise)	12					

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Keterampilan_Psikologis	Equal variances assumed	.575	.455	2.449	28	.021	11.72222	4.78693	1.91663	21.52781
	Equal variances not assumed			2.475	24.565	.021	11.72222	4.73710	1.95721	21.48723

Group Statistics

Usia_Pemain		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Motivasi	Di atas 21 tahun	18	26.1111	5.02803	1.18512
	Di bawah 21 tahun	12	24.0000	3.04512	.87905
Kepercayaan_Diri	Di atas 21 tahun	18	26.3333	2.89015	.68121
	Di bawah 21 tahun	12	23.0000	2.59370	.74874
Kontrol_Kecemasan	Di atas 21 tahun	18	28.6111	3.03196	.71464
	Di bawah 21 tahun	12	25.5833	3.98767	1.15114
Persiapan_Mental	Di atas 21 tahun	18	24.5556	2.43074	.57293
	Di bawah 21 tahun	12	23.1667	3.45972	.99874
Perhatian_Tim	Di atas 21 tahun	18	22.2222	2.15722	.50846
	Di bawah 21 tahun	12	21.4167	3.65459	1.05499
Konsentrasi	Di atas 21 tahun	18	23.2222	4.00816	.94473
	Di bawah 21 tahun	12	22.1667	2.36771	.68350

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Motivasi	Equal variances assumed	4.526	.042	1.300	28	.204	2.11111	1.62413	1.21576	5.43798
	Equal variances not assumed			1.431	27.832	.164	2.11111	1.47554	-.91223	5.13445
Kepercayaan_Diri	Equal variances assumed	.163	.689	3.220	28	.003	3.33333	1.03510	1.21303	5.45364
	Equal variances not assumed			3.293	25.460	.003	3.33333	1.01225	1.25047	5.41620
Kontrol_Kecemasan	Equal variances assumed	2.309	.140	2.362	28	.025	3.02778	1.28173	.40227	5.65328
	Equal variances not assumed			2.235	19.262	.037	3.02778	1.35493	.19448	5.86108
Persiapan_Mental	Equal variances assumed	2.195	.150	1.294	28	.206	1.38889	1.07301	-.80907	3.58684
	Equal variances not assumed			1.206	18.159	.243	1.38889	1.15140	1.02860	3.80638
Perhatian_Tim	Equal variances assumed	2.325	.139	.761	28	.453	.80556	1.05885	1.36341	2.97452
	Equal variances not assumed			.688	16.140	.501	.80556	1.17113	1.67537	3.28648
Konsentrasi	Equal variances assumed	3.132	.088	.819	28	.420	1.05556	1.28864	1.58411	3.69522
	Equal variances not assumed			.905	27.718	.373	1.05556	1.16606	1.33410	3.44521

Lampiran 13. Tabel r

	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.0000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.9990
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.5760	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.5140	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
23	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
24	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
25	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974
26	0.3172	0.3739	0.4372	0.4785	0.5880
27	0.3115	0.3673	0.4297	0.4705	0.5790
28	0.3061	0.3610	0.4226	0.4629	0.5703
29	0.3009	0.3550	0.4158	0.4556	0.5620
30	0.2960	0.3494	0.4093	0.4487	0.5541
31	0.2913	0.3440	0.4032	0.4421	0.5465
32	0.2869	0.3388	0.3972	0.4357	0.5392
33	0.2826	0.3338	0.3916	0.4296	0.5322
34	0.2785	0.3291	0.3862	0.4238	0.5254
35	0.2746	0.3246	0.3810	0.4182	0.5189
36	0.2709	0.3202	0.3760	0.4128	0.5126
37	0.2673	0.3160	0.3712	0.4076	0.5066
38	0.2638	0.3120	0.3665	0.4026	0.5007
39	0.2605	0.3081	0.3621	0.3978	0.4950
40	0.2573	0.3044	0.3578	0.3932	0.4896

Lampiran 14. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,480
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,290