

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Olahraga**

“Olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu olah dan raga yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang” (Ateng dalam Husdarta, 2010: 145). Olahraga digunakan untuk segala bentuk kegiatan aktivitas fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, maupun udara. Sementara itu Kemal dan Supandi dalam Husdarta (2010: 146) menjelaskan bahwa “olahraga pada hakikatnya adalah aktivitas otot besar yang menggunakan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup”. Definisi lain dari olahraga menurut Lutan dalam Husdarta (2010: 46) bahwa “olahraga adalah perluasan dari permainan”. Hal ini berarti olahraga merupakan kegiatan yang lebih kompleks dan terstruktur dari sebuah permainan.

Olahraga merupakan bentuk lain dari aktivitas fisik, tetapi jauh lebih terstruktur daripada latihan, karena olahraga memiliki seperangkat peraturan dan umumnya melibatkan adanya kompetisi (Hagger & Chatzisarantis, 2005: 8). Sementara pengertian lain dari olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya (performa) dan kemauannya semaksimal mungkin yang cenderung merupakan sebuah rumusan dari sudut pandang olahraga kompetitif (Husdarta, 2010: 133).

“Istilah olahraga mencakup pengertian yang luas bukan hanya olahraga kompetitif, tetapi juga aktivitas pada waktu senggang sebagai pelepas lelah dan kegiatan pembinaan kebugaran jasmani” (Husdarta, 2010: 134). Olahraga

sangat terkait dengan beberapa hal yakni pertama, olahraga adalah aktivitas fisik, kedua olahraga adalah aktivitas kompetitif, dan ketiga olahraga adalah aktivitas yang dilembagakan (Anwar, 2009: 53). Kata lain istilah olahraga tidak digunakan bukan hanya sebagai pengertian dalam hal olahraga kompetitif yang sempit, karena di dalamnya terdapat sebuah aktivitas fisik yang terorganisasi dan tidak resmi. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan olahraga berarti sebuah aktivitas fisik yang terstruktur, sehingga dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, dalam upaya untuk menjadikan manusia seutuhnya dan tidak mencakup aktivitas olahraga kompetitif yang terorganisasi.

## **2. Psikologi Olahraga**

Seperti istilah dalam kajian ilmiah dan kefilosofan bahwa psikologi berasal dari bahasa Yunani yaitu dari dua suku kata, yakni yang pertama *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu. Psikologi olahraga merupakan salah satu hasil perkembangan dari psikologi umum. Kajian psikologi adalah mempelajari tingkah laku manusia dalam keadaan tertentu. “Objek studi psikologi pada umumnya adalah gejala kejiwaan yang dikaji dari tingkah laku dan pengalaman individu. Psikologi olahraga merupakan ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia dalam situasi olahraga” (Subardjah, 2000: 2). Psikologi olahraga tumbuh dan berkembang menjadi cabang dari psikologi umum karena adanya gejala-gejala khusus yang perlu mendapat perhatian dan dapat dijadikan sebagai objek studi psikologi.

Psikologi olahraga adalah studi ilmiah tentang perilaku dan proses mental dalam konteks olahraga (Brewer, 2009: 1). Psikologi olahraga merupakan sebuah kajian ilmu yang dimana prinsip-prinsip psikologi diterapkan dalam pengaturan olahraga atau latihan (Moran, 2004: 13). Selanjutnya Moran (2004: 58) juga berpendapat bahwa psikologi olahraga penuh dengan klaim tentang nilai penetapan tujuan sebagai strategi peningkatan kinerja dalam olahraga. “Psikologi olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor diluar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut” (Cox dalam Gunarsa, 2004: 1).

“Perkembangan psikologi olahraga ditandai oleh upaya yang cukup banyak dalam mengkaji gejala dalam situasi olahraga yang perlu dikaji oleh para ahli psikologi olahraga, diantaranya adalah motivasi berolahraga, belajar gerak, kematangan emosi, kebosanan, stress, kecemasan, frustrasi, atribusi, arousal, agresivitas, mental training, penampilan puncak, dan sebagainya” (Subardjah, 2000: 3). Dari penjelasan beberapa keterangan ahli tersebut dapat dirumuskan bahwa, psikologi olahraga merupakan sebuah kajian ilmu dan prinsip-prinsip psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga dan latihan, untuk mempengaruhi secara langsung terhadap olahragawan dan berpengaruh terhadap penampilan olahragawan tersebut.

### **3. Olahraga Prestasi Dalam Perspektif Psikologi Olahraga**

Dalam pasal 17 Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa ruang lingkup

olahraga terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Sejalan dengan undang-undang tersebut Husdarta (2010: 148-149) menjelaskan klasifikasi olahraga ditinjau berdasarkan tujuannya dapat diklasifikasikan menjadi empat kajian yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan olahraga rehabilitasi atau kesehatan.

Olahraga rekreasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga prestasi. Para olahragawan atau atlet yang menekuni cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional diisyatkan memiliki kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada cabang olahraga yang lebih baik dibandingkan dengan rata-rata non-atlet (Husdarta, 2010: 149). Oleh karena itu harus dipersiapkan beberapa kajian atau pola latihan untuk menunjang keterampilan atlet tersebut. Bidang kajian psikologi adalah salah satu bidang kajian dari tujuh kajian ilmu keolahragaan yang berpengaruh terhadap penampilan dan keterampilan seorang olahragawan atau atlet.

#### **a. Hubungan psikologi olahraga dengan prestasi olahraga**

Penerapan kajian psikologi ke dalam bidang olahraga adalah untuk membantu atlet atau seseorang yang memiliki bakat atau potensi dalam dirinya sendiri agar dapat dikembangkan seoptimal mungkin tanpa adanya hambatan yang terdapat dalam kepribadian atlet tersebut. Demikian tujuan daripada psikologi olahraga adalah untuk membantu seorang atlet dalam mendapatkan penampilan terbaiknya. Psikologi olahraga merupakan

elemen penting dalam perjalanan menuju kesuksesan (Dosil, 2006: 499). Tujuan dari psikologi olahraga lebih difokuskan terhadap usaha-usaha mencari hubungan antara karakter atlet dengan keterlibatannya dalam olahraga. Oleh sebab itu psikologi olahraga mengkaji tentang faktor-faktor keterampilan psikologis yang mempengaruhi penampilan dan prestasi seorang atlet. Fenomena dalam penampilan olahraga diobservasi, dideskripsikan, dan di jelaskan secara sistematis tentang berbagai faktor yang sekiranya berpengaruh. “Psikologi olahraga membantu dalam memprediksi performa atlet berdasarkan sikap dan perilaku yang ditunjukkannya baik sebelum, selama, dan sesudah pertandingan berlangsung, maupun pada saat proses latihan” (Nopiyanto, 2017: 12).

“Jika psikologi dikaitkan dengan olahraga prestasi ini berarti bahwa penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh faktor keterampilan psikologisnya” (Gunarsa, 2004: 1). Baik faktor keterampilan psikologis yang pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik ataupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk, inilah yang sering disebut faktor psikis atau faktor mental. Weinberg & Gould (2011: 21) menjelaskan psikologis olahraga meliputi dua bidang kajian utama yaitu memahami faktor keterampilan psikologis yang mempengaruhi penampilan fisik individu dan memahami keterlibatan seseorang dalam olahraga yang mempengaruhi perkembangan psikis dan kesehatan.

Dalam olahraga kompetitif, pengaruh keterampilan psikologis pada atlet secara khusus terlihat ketika atlet sedang bertanding. Hal ini dapat

dicermati yaitu dari sisi percaya diri, motivasi, kecemasan untuk memenangkan pertandingan dan meraih prestasi. Seperti ditegaskan oleh Husdarta (2010: 2) bahwa faktor psikis berupa fungsi dan struktur kepribadian seperti motivasi, emosi, percaya diri, disiplin, kecemasan, ketegangan, pembinaan kelompok, interaksi sosial, dan lainnya, memainkan peranan yang sangat penting dalam mendulang prestasi olahraga. Hal yang demikian jelaslah bahwa olahraga atau tampilannya dalam berolahraga dan lebih lanjut tentunya hasil atau prestasinya dalam berolahraga sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis (Gunarsa, 2004: 3).

Apabila dihubungkan dengan persaingan melalui pertandingan yang berkaitan dengan prestasi, maka penting untuk memperhatikan faktor psikis tersebut melalui pendekatan-pendekatan psikologi olahraga. “Hal ini meliputi bagaimana mempersiapkan kondisi mental melalui latihan-latihan yang terencana dengan baik seperti *mental training* dan *mental preparation*” (Gunarsa, 2004: 3). Latihan mental menjadi ajang pertarungan, karena pada kondisi tertentu mempersiapkan kondisi mental menjadi faktor yang sangat penting. Bahkan tidak menutup kemungkinan, mental menjadi faktor penentu dalam suatu pertandingan kejuaraan.

Membahas mengenai prestasi olahraga tidak lepas dari tiga faktor yakni *personal factors* (atlit itu sendiri), *motivational factors* (pelatih dan orang tua), dan *environmental factors* (lingkungannya), ketiga faktor tersebut memiliki keterkaitan satu dengan lainnya (Ohuruogu, Jonathan, & Ikechukwu, 2016: 48). Pembahasan dari kajian psikologi olahraga juga

saling berkaitan antara atlet, pelatih, dan lingkungannya dalam sisi psikologi untuk mencapai prestasi olahraga. Ini berarti bahwa kajian prestasi olahraga jika dikaitkan dengan perspektif psikologi olahraga tidak hanya terbatas pada sisi seorang atlet saja dalam mencapai prestasi olahraga, tetapi cakupannya cukup luas. Faktor-faktor yang berada diluar diri atlet juga berpengaruh terhadap prestasi atlet, seperti peran pelatih dan faktor lingkungan sosialnya. Ketiga faktor tersebut memiliki keterkaitan faktor psikologis satu dengan yang lainnya. Dalam kegiatan olahraga, interaksi yang terjadi antara atlet dengan atlet, atlet dengan pelatihnya, dan antara atlet dengan anggota tim lainnya dapat menimbulkan dampak psikologis atlet tertentu (Husdarta, 2010: 6).

Berdasarkan yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa psikologi olahraga berpengaruh terhadap prestasi olahraga. Pengaruh tersebut tidak hanya pada kondisi atletnya saja, tetapi ada faktor-faktor yang berada pada luar diri atlet itu sendiri, yaitu faktor pelatih dan kondisi sosialnya. Kajian psikologi olahraga terhadap prestasi olahraga sangat bermanfaat untuk kondisi mental dalam mencapai sebuah prestasi. Persiapan mental yang terencana dan terstruktur bukan mustahil bahwa kondisi mental seorang atlet menentukan dalam memenangkan suatu pertandingan atau kejuaraan, yang berimbas pada tercapainya sebuah prestasi olahraga puncak.

## **b. Fakta-fakta keterampilan psikologis yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga**

Aspek keterampilan psikologis selalu terlihat dalam diri atlet di setiap pertandingan olahraga. Atlet memiliki keterampilan yang selalu berperan penting, namun tidak setiap atlet menggunakan keterampilannya dengan maksimal. Ada atlet yang sangat pintar memanfaatkan peluang sehingga keterampilan tersebut berfungsi positif terhadap penampilannya, tetapi sebaliknya ada juga atlet yang kurang pintar dalam membaca situasi, sehingga keterampilannya menjadi hilang, atlet tersebut menjadi mudah putus asa, mudah menyerah, dan berujung dengan hasil yang kurang optimal.

Ada sejumlah faktor psikologis yang dinilai berpengaruh pada penampilan atlet. Salah satunya adalah pengendalian diri. Aspek emosi sangat berkaitan erat dengan motivasi dan atensi. Kondisi emosi yang tinggi akan berpengaruh kepada motivasi berpenampilan untuk memenangkan pertandingan atau sebaliknya mendapatkan hasil yang kurang maksimal. Gejolak emosi yang terlalu tinggi dipengaruhi oleh perasaan takut kalah, sehingga berakibat kepada emosi yang berlebihan dan hal tersebut sering berdampak negatif pada penampilan. Kemampuan untuk mengendalikan emosi sangat diperlukan oleh atlet dengan berbagai cara yang dilakukan.

Selain emosi ada juga faktor psikologis yang berpengaruh dalam penampilan yakni konsentrasi (Gunarsa, 2004: 8). Konsentrasi diartikan sebagai perhatian yang terpusat terhadap suatu objek dalam jangka waktu



tertentu. Dalam bidang olahraga konsentrasi ini tidak digunakan terlalu lama atau terus menerus. Namun ada beberapa cabang yang sangat membutuhkan konsentrasi tingkat tinggi, sebut saja cabang olahraga tersebut adalah panahan, menembak, dan lompat tinggi. Dalam cabang olahraga tersebut keterampilan psikologis konsentrasi dinilai sangat dominan dan berpengaruh besar terhadap pencapaian prestasi. Selain konsentrasi, aspek psikologi yang berpengaruh terhadap penampilan adalah intelegensi (Gunarsa, 2004: 9).

Selanjutnya aspek psikologis yang berpengaruh terhadap penampilan adalah agresivitas dan kepercayaan diri (Gunarsa, 2004: 10). Pada olahraga-olahraga kontak langsung seperti olahraga permainan dan olahraga beladiri. Keterampilan agresivitas ini haruslah dimiliki seorang atlet. Tentunya agresivitas yang dimaksud bukanlah sebuah pengertian serangan yang berkonotasi negatif dan destruktif, tetapi dikaitkan dengan ciri olahraga itu sendiri, memang dalam beberapa cabang olahraga atlet harus dibekali sikap agresif. Aspek kepercayaan diri adalah mutlak yang harus dimiliki seorang atlet dalam cabang olahraga apapun. Hal ini berkaitan dengan keyakinan pada diri atlet sendiri untuk bisa meraih prestasi olahraga. Untuk membentuk suatu kepercayaan diri yang kuat maka diperlukan beberapa latihan yang terencana dan terstruktur, sehingga timbul suatu keyakinan pada diri atlet yang membuat penampilannya menjadi lebih baik.

Selain keempat keterampilan psikologis yang telah disebutkan tentunya masih banyak lagi keterampilan psikologis yang berpengaruh terhadap penampilan seorang atlet, diantaranya adalah persiapan mental. Pelatihan mental melibatkan para atlet dengan memberikan serangkaian strategi psikologis untuk meningkatkan kemampuan mereka menghadapi system latihan dan kompetisi dengan jaminan keberhasilan yang lebih besar (Dosil, 2006: 4). Selain persiapan mental juga ada lagi yakni mementingkan tim, khususnya pada cabang olahraga kelompok atau tim. Sangat jelas kerjasama merupakan faktor dalam kesuksesan sebuah tim (Serrano, Shahidian, Sampaio, & Leite, 2013: 156). Untuk itu aspek mementingkan tim menjadi sangat penting untuk dimiliki seorang atlet.

Kenyataan yang tidak bisa dipungkiri adalah prestasi olahraga tidak akan lepas dari peran keterampilan psikologis di dalamnya. Keberhasilan dan kegagalan pemain dalam olahraga prestasi sangat ditentukan oleh perpaduan dari kemampuan faktor fisik dan mental. Para pelatih meyakini bahwa tidak kurang dari 50% keberhasilan dalam olahraga ditentukan oleh faktor mental, bahkan untuk cabang olahraga seperti Golf, Tennis, dan *Figure Skating* faktor mental tersebut mencapai 80% sampai 90% (Weinberg & Gould, 2011: 248). Atlet yang mencapai prestasi olahraga puncak adalah mereka yang memiliki kualifikasi penampilan terbaik, tidak hanya aspek fisik tetapi juga psikis.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa keterampilan psikologis memiliki peranan penting untuk keberhasilan seorang atlet.

Rohsantika & Handayani (2011: 69) mengatakan bahwa “ada hubungan positif yang sangat signifikan antara persepsi terhadap pemberian insentif dengan motivasi berprestasi pada pemain, makin tinggi persepsi terhadap pemberian insentif makin tinggi pula motivasi berprestasinya, sebaliknya makin rendah persepsi terhadap pemberian insentif maka makin rendah pula motivasi berprestasi. Weinberg & Gould (2011: 255) menegaskan seperti latihan fisik dan teknik, latihan psikis atlet pun perlu dipersiapkan dalam jangka waktu yang lama.

Dari penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa pada kenyataannya aspek keterampilan psikologis memang sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi olahraga pada umumnya dan keberhasilan seorang atlet pada khususnya. Diperlukan beberapa konsep mengenai latihan keterampilan psikologis untuk menunjang kemampuan atlet, karena keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh fisik dan teknik saja, keterampilan psikologis juga berperan penting dalam keberhasilan seorang atlet.

#### **4. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di belahan bumi ini (Kurt, Catikkas, Omurlu, & Atalag, 2012: 39). Sejauh ini Sepakbola adalah olahraga yang paling populer dibandingkan dengan olahraga lain seperti berenang, senam, atau golf (Mrkonjic, 2016: 40). Namun pertanyaannya adalah apakah pengertian dari Sepakbola itu sendiri sehingga menjadikan olahraga ini yang paling digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di dunia ini termasuk juga

di Indonesia. Permainan Sepakbola ini bukan berasal dari Indonesia, namun dalam kenyataannya permainan ini sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia. Sepakbola yang awalnya hanya digunakan untuk bermain pada saat ini berubah menjadi sebuah permainan, yang artinya “bahwa permainan Sepakbola memiliki kompleksitas dalam segi peraturan permainan” (Primasoni & Sulistiyono, 2018: 5).

Pada saat akan melakukan suatu kegiatan apapun, tentunya hal yang paling urgensi adalah memahami sepenuhnya arti penting dari kegiatan yang dilakukan tersebut. Sepakbola adalah permainan untuk para pemikir, baik di dalam maupun di luar lapangan. Ada banyak yang harus diketahui hanya untuk memahami Sepakbola. Permasalahannya adalah banyak yang tidak mengetahui tentang Sepakbola. Oleh sebab itu tidak ada salahnya jika sebelum melakukan olahraga Sepakbola seharusnya berusaha untuk dapat memahami arti dan konsep dasar yang terkandung dalam olahraga tersebut, sehingga dalam melakukan olahraga tersebut dapat mengerti tentang tujuan yang seharusnya dicapai dalam dari olahraga tersebut.

Ada beberapa definisi dari Sepakbola. Diantaranya dijelaskan oleh Jan Tamboer dalam buku Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia yang disusun oleh Danurwindo, Putera, Sidik, & Prahara (2017: 4) menjelaskan bahwa “Sepakbola perlu dipandang dalam kacamata teori aksi. Dimana aksi Sepakbola yang dimaksud bukanlah kata sifat atau kata benda, melainkan kata kerja. Dimana kata kerja di sini adalah aksi bukanlah gerakan. Aksi adalah suatu

kegiatan yang dilakukan dengan konteks dan interaksi dengan sekitarnya. Sedangkan gerakan adalah mekanika gerak yang independen”.

“Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang” (Sucipto, DKK., 2000: 7). Seluruh permainan ini hampir dimainkan dengan menggunakan kaki tungkai, kecuali penjaga gawang. Sepakbola berkembang pesat dikalangan masyarakat karena permainan ini dapat dilakukan oleh laki-laki dan perempuan; anak-anak, dewasa, dan juga orang tua. Bukti nyata permainan dapat dilakukan wanita yaitu diselenggarakannya kejuaraan dunia Sepakbola wanita pada tahun 1999.

Tujuan dari permainan Sepakbola adalah memperoleh kemenangan dengan pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. “Sebuah tim dinyatakan menang apabila tim tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila skornya sama/seri, maka permainan dinyatakan seri/draw” (Sucipto, DKK., 2000: 7). Di lapangan, semua pemain mempunyai tujuan yang sama, merebut bola dan menciptakan gol. Maka dari itu, kerjasama adalah bagian penting dari permainan Sepakbola. Kerjasama dapat menciptakan semangat solideritas antar pemain, bahkan antar tim dalam suatu pertandingan. Solideritas terbangun melalui kesadaran bahwa kemenangan bukan satu-satunya tujuan permainan (Firzani, 2010: 8). Kemenangan hanya bagian dari sebuah permainan. Sepakbola terbukti mampu membungkam sekat-sekat antar negara, ras, golongan, pandangan politik, dan juga agama.

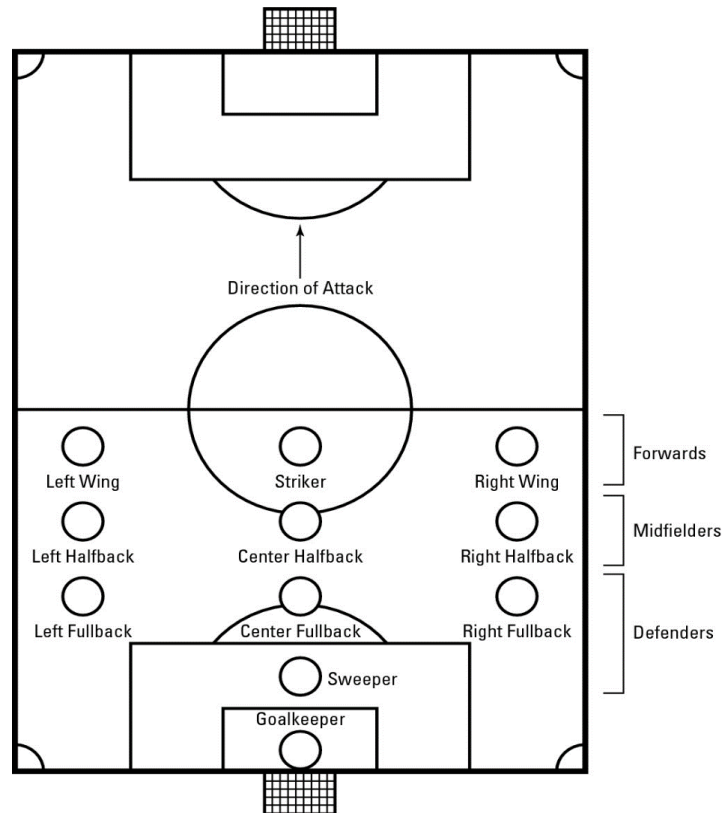
Setiap pertandingan Sepakbola selalu menampilkan teknik, taktik, atau permainan individu yang berbeda-beda. Dalam permainan Sepakbola terdapat drama kehidupan nyata yang menegangkan. Begitu banyak emosi yang terluapkan dalam lapangan (Firzani, 2010: 9). Ada tangis bahagia, kesedihan, hingga sebuah pesta kemenangan. Sepakbola adalah semacam tempat berekspresi dari berbagai aspek kehidupan, baik itu kekerasan, keindahan, politik atau ekonomi. Ada semua aspek sosial dari permainan ini, jadi merupakan tempat yang tepat untuk mengumpulkan informasi (Else & Puglies, 2017: 43).

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwasannya Sepakbola merupakan sebuah permainan berkelompok atau tim yang terdiri dari sebelas pemain, dari setiap tim masing-masing yang mempunyai tujuan untuk memperoleh kemenangan dengan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan tidak kemasukan, dengan cara kerjasama tim dan menggunakan teknik, taktik, dan strategi, baik oleh pemain itu sendiri maupun juga tim secara keseluruhan, serta dengan mengekspresikan dari segala aspek kehidupan.

## **5. Posisi Dalam Sepakbola**

Posisi dalam Sepakbola secara umum dibagi menjadi empat bagian yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan (Firzani, 2010: 8). Posisi dalam Sepakbola lebih banyak seperti basket atau hoki daripada bola voli atau softball, pertimbangan posisi bisa dilakukan sesuai kebutuhan tim, jadi mereka tidak terbatas pada posisi tertentu di lapangan (Dawitt, 2001:

59). Sebelum menjelaskan lebih dalam, berikut posisi pemain dalam lapangan seperti ada pada gambar 1.



**Gambar 1. Gambar standar posisi pemain Sepakbola**  
**Sumber: (Bach & Heller, 2007: 35).**

Seperti pada gambar 1, hal demikian juga senada dengan apa yang dijelaskan oleh Dawitt (2001: 59) bahwa ada beberapa macam cara untuk mengorganisasi posisi dalam Sepakbola. Secara umum ada empat posisi dasar dalam Sepakbola, yaitu penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah, dan penyerang. Penjaga gawang bermain di posisi paling akhir dalam pertahanan, pemain bertahan bermain di depan penjaga gawang, pemain bertahan berposisi di atas pemain bertahan dan penyerang berada di depan dari pemain tengah. Berikut penjelasan masing-masing posisi.

#### **a. Penjaga gawang**

Agar sebuah tim dapat memperoleh kemenangan, tim tersebut harus berhasil mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Penjaga gawang berperan dalam menjaga gawang agar tidak dapat kemasukan oleh lawan. Sebagai lini pertahanan terakhir, penjaga gawang menjadi pemain yang sangat penting dalam sebuah tim (Firzani, 2010: 21). Penjaga gawang merupakan satu-satunya pemain pada tim yang sedang bertanding yang dibolehkan menggunakan tangannya (di area gawangnya sendiri). Menjaga gawang pada dasarnya adalah mencegah serangan-serangan tim lawan agar tidak menjadi gol. Seorang penjaga gawang membutuhkan tingkat konsentrasi, posisi dan komunikasi yang baik, agar peluang dari tim lawan dapat digagalkan.

Posisi penjaga gawang menjadi posisi terakhir dalam pertahanan menghadapi serangan lawan. Tugas utama penjaga gawang yaitu menjaga gawangnya dan menjaga lawan untuk mencetak gol. Untuk itu penjaga gawang harus tetap berkonsentrasi, menempatkan diri dalam posisi yang baik, dan mampu memberi instruksi yang jelas dan singkat kepada rekan sesama tim (Firzani, 2010: 25). Penjaga gawang adalah satu-satunya pemain yang berada di lapangan yang dibolehkan menggunakan tangannya selama permainan berlangsung. Penjaga gawang adalah posisi yang spesial dengan mengandalkan teknik yang berbeda dengan pemain lainnya. Penjaga gawang ini menggunakan tangkapan, tangkisan, dan lemparan bola (Dawitt, 2001: 59).



Penjaga gawang tidak hanya terampil dalam teknis suara, tetapi juga memahami dalam membaca pertandingan, mengerti mengatur dalam pertahanan, memahami pada posisi awal, memahami kapan harus keluar area, dan memiliki kemampuan komunikator yang baik (Laprath, 2009: 127). Hal ini berarti seorang penjaga gawang harus memiliki kemampuan interaksi yang baik dalam sebuah tim. Laprath (2009: 128) menegaskan kembali bahwa seorang penjaga gawang harus memiliki cara berkomunikasi dan kepercayaan diri untuk mengatur rekan setimnya. Dalam posisi penjaga gawang merupakan salah satu posisi yang paling banyak dituntut untuk memiliki keterampilan psikologis untuk menjadi penjaga gawang yang tangguh.

Seorang penjaga gawang yang hebat harus dapat menemukan cara untuk keluar dan belajar dari kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan (Laprath, 2009: 134). Selanjutnya hal ini dibuktikan oleh Csaki, Szakaly, Selmec, Kiss, & Bognar (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. Dengan demikian beberapa keterampilan psikologis yang sudah tinggi perlu dipertahankan dan beberapa keterampilan psikologis yang rendah perlu ditingkatkan.

## **b. Pemain belakang**

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, steyn, & berg, 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, steyn, & berg, 2014: 97). Pemain bertahan mengungguli kelompok posisi lainnya dalam relaksasi (Najah & Rejeb, 2015: 164b).

Posisi dalam pemain bertahan ini biasanya berada pada paruh lapangannya sendiri. Ada beberapa tipe pemain bertahan ini yaitu bek tengah (*centre back*), libero (*sweeper*), bek sayap (*wing back*), dan bek penuh (*full back*).

1) Bek tengah atau *centre back*

Bek tengah atau *centre back* berposisi pada tengah bek yang lainnya. Bek tengah ini sering disebut sebagai *stopper* yang tugas utamanya adalah menghentikan serangan lawan khususnya seorang *striker* lawan untuk menciptakan gol. Tugas selanjutnya adalah menjaga wilayah atau area gawang dan mengawal pemain yang masuk ke daerah pertahanan (*man to man marking*) (Firzani, 2010: 24). Dalam kondisi taktik yang lebih agresif, seorang bek tengah harus memiliki teknik dan ketenangan dalam mempertahankan keseimbangan tim ketika pada saat bertahan. Tugas yang sering tidak diamati adalah mendorong pergerakan pemain lawan agar tidak terus mendekat ke daerah pertahanan tanpa melakukan sebuah pelanggaran (Retrieved from <https://www.guidetofm.com>).

## 2) Libero atau (*sweeper*)

Tugas libero atau (*sweeper*) lebih mutiguna daripada tugas bek tengah, bahkan pemain libero lebih cair daripada pemain bertahan lainnya. Pemain libero dapat membantu pada posisi kiri atau kanan, dan juga membantu bek tengah. Disamping itu pemain libero ini diharapkan menjadi motor untuk membangun seangan balik sehingga membutuhkan kemampuan menguasai dan mengumpan bola dengan baik. Posisi pemain libero biasanya berada lebih maju daripada posisi bek lainnya sehingga bisa mendistribusikan bola atau memotong umpan lawan (Firzani, 2010: 24). Seorang libero harus memiliki kemampuan untuk dapat membaca permainan lawan, sehingga memungkinkan dapat menutup kesalahan rekannya. Seorang libero ini juga akan mendistribusikan bola ke lini tengah dan kedepan, sehingga tugas selanjutnya adalah untuk memulai membangun serangan (Retrieved from <https://www.guidetofm.com>).

## 3) Bek sayap atau (*wing back*)

“Bek sayap atau (*wing back*) adalah variasi baru dari *full back*, dengan beban utamanya yaitu membantu penyerangan. Jadi bek sayap biasanya merupakan kombinasi antara pemain sayap dengan *full back*” (Firzani, 2010: 24). Ketika berada di lini depan melakukan serangan maka harus berlari kedepan dengan cepat dan melakukan umpan silang. Ketika berada di lini tengah tugasnya adalah untuk memenangkan penguasaan bola dan ketika berada lini belakang tugasnya adalah

menutup lawan dari pola penyerangan lawan. *Wing back* pada dasarnya bertujuan untuk membantu pola bertahan dan pola penyerangan dari sisi lebar lapangan dengan tugasnya adalah bertahan dan melakukan serangan (Retrieved from <https://www.guidetofm.com>).

#### 4) Bek penuh atau *full back*

Bek penuh atau *full back* memiliki tugas bertahan yang cukup luas. Tugas utamanya adalah mencegah pemain lawan memberikan umpan silang atau memotong bola kembali ke area penalti. *Full back* ini bertanggung jawab dalam menahan pemain sayap dan penyerang lawan lainnya serta menjaga disiplin dengan mencegah rekan bek lainnya keluar dari garis pertahanan. Bek tengah berposisi ditengah-tengah bek yang lain. “Tugas bek tengah yaitu menghentikan serangan pemain lawan, khususnya *striker* lawan untuk mencetak gol dan membuang bola keluar area penalti” (Firzani, 2010: 24). *Full back* merupakan pemain kunci dalam Sepakbola modern. Sebagai pemain bertahan namun seorang *full back* ini harus selalu siap untuk membantu penyerangan. Tugasnya lebih kepada situasional pada pertandingan. Seorang *Full back* harus siap bertahan dan menyerang dengan baik (Retrieved from <https://www.guidetofm.com>).

#### c. Pemain tengah

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 menggerakan 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 di 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 *intelligence* 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, steyn, & berg, 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.

Pemain tengah dapat diklasifikasikan dalam beberapa posisi khusus, yakni pemain tengah bertahan (*defensive midfielder*), pemain tengah menyerang (*midfielder attacker*), dan pemain sayap (*winger*).

#### 1) Pemain tengah bertahan atau *defensive midfielder*

Pemain tengah bertahan atau *defensive midfielder* tugasnya adalah sebagai orang pertama yang mematahkan serangan lawan di sisi tengah lapangan pada saat pemain lawan melakukan strategi penyerangan. “Oleh sebab itu pemain ini tugas utamanya adalah untuk membantu pertahanan. Karakteristik pemain ini adalah pemain yang

memiliki tubuh yang kuat dan kondisi stamina yang prima” (Firzani, 2010: 23). Selain itu tugasnya adalah mendukung gelandang kreatif dalam penguasaan bola. Pemain *defensive midfielder* ini tetap tugasnya menguasai bola ketika pemain bertahan dan menyerang sedang menyusun kembali strategi untuk menyerang dan tetap memposisikannya pada ke dalaman lini pertahanan (Retrieved from <https://www.guidetofm.com>).

## 2) Pemain tengah menyerang atau *midfielder attacker*

Pemain tengah menyerang atau *midfielder attacker* ini ditempatkan di depan *midfielder* yang lain agar dapat memberikan umpan (assist) untuk mencetak gol. Posisi ini sangat berpengaruh dalam upaya melakukan serangan. Karakteristik pada posisi ini seorang pemain diharuskan mempunyai kemampuan dalam menggiring bola, mengumpan bola, dan menendang bola yang baik dan akurat. Tugasnya adalah untuk menyusun sebuah sistem serangan. Posisi ini juga memungkinkan untuk mencari celah dalam sebuah pertandingan untuk melakukan serangan. Beberapa pemain pada posisi ini lebih senang membangun serangan pada saat posisi dimulai dari belakang. Kemampuan pada posisi ini adalah mereka mampu mengembangkan dan mendikte jalannya sebuah pertandingan. “kemampuan yang harus dimiliki yaitu memberikan *passing* jarak jauh atau dekat yang baik, stamina dan kondisi fisik yang prima, dan memiliki kreatifitas dan inovasi yang baik” (Firzani, 2010: 23).



*Attacking midfielder* lebih beroperasi di depan dari gelandang yang lain, sehingga pemain tersebut tidak bisa menyusun pola penyerangan dari posisi gelandang tengah. Pemain ini membutuhkan keterampilan teknik dan mental yang mumpuni. Perannya adalah untuk membuka peluang bagi dirinya sendiri dan rekan setimnya untuk menciptakan sebuah peluang di daerah pertahanan lawan agar tercipta gol. Pemain ini ketika dalam bertahan tidak terlalu masuk ke dalam sisi pertahanan sendiri, sehingga posisinya lebih kepada diluar daerah penalti timnya sendiri (Retrieved from <https://www.guidetofm.com>).

### 3) Pemain sayap atau *winger*

Pemain sayap atau *winger* ini ditempatkan pada bagian sayap atau pinggir lapangan. Pemain sayap ini bertanggung jawab untuk hadir atau ada pada sisi tepi lapangan, memenangkan duel dengan pemain bertahan lawan, baik dengan kemampuan (*skill*) atau kecepatan. Pada posisi ini juga diharapkan dapat memberikan umpan-umpan menyilang kepada pemain menyerang. “Karakteristik pemain pada posisi ini adalah pemain yang memiliki kecepatan, menggiring bola, dan umpan yang baik. Posisi ini juga bertugas membantu serangan dan bertahan” (Firzani, 2010: 23).

Tanggung jawab pemain ini adalah menggiring bola dari sisi kiri atau kanan sampai kedepan, berusaha sedekat mungkin dengan garis akhir, dan kemudian memberi umpan ke depan bagian tengah dekat gawang yang di arahkan ke penyerang untuk melakukan tembakan ke

gawang. Banyak keberhasilan tim di separuh lapangan lawan yang ditentukan oleh seberapa efektifnya penyerang kanan atau kiri dalam mengarahkan bola kepada penyerang yang dapat menghasilkan peluang untuk mencetak gol berkualitas. Pemain sayap juga bertanggung jawab untuk mengambil tendangan sudut (Bach & Heller, 2007: 38).

*Winger* mempunyai tujuan untuk menerobos pertahanan lawan yang berada diluar garis pertahanan dan memiliki kemampuan teknik yang cepat dalam melakukannya. Pemain ini bermain di sisi lapangan ketika dalam bertahan dan menyerang. Ketika pada saat menyerang pemain ini terus melakukan gerakan-gerakan disisi lapangan dengan tujuan untuk membuat kepanikan kepada lawan sebelum memberikan umpan silang kepada rekannya (Retrieved from <https://www.guidetofm.com>).

#### **d. Pemain depan**

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).

*Forward* atau *striker* adalah pemain paling depan dalam sebuah tim. Pekerjaan utamanya adalah mengatur dan mencetak gol, meskipun mereka juga mempunyai tugas untuk bertahan. Pemain depan haruslah pemain yang lapar untuk mencetak gol tetapi juga menyadari bahwa mereka harus membantu tim ketika sedang bertahan. Pemain depan juga membutuhkan sebuah naluri atau insting dan konsentrasi yang tajam (Dawitt, 2001: 58).

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. 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, Schmidt, Wellmann, & Braumann (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).

Ada tiga tipe pemain depan, yakni *striker*, *second striker*, dan *centre forward*.

#### 1) *Striker*

*Striker* berbeda dengan *centre forward*. *Striker* lebih dikenal dengan kemampuannya dalam melepaskan diri dari gangguan pemain bertahan lawan dan menerobos ke jantung pertahanan lawan sehingga mampu menerima umpan di posisi untuk mencetak gol. Seorang *striker* adalah pemain yang memiliki kemampuan berlari cepat dan menggiring bola yang baik. “Seorang *striker* yang baik harus memiliki kemampuan untuk menembak bola dengan akurat dan kuat menggunakan kedua kaki sama bagusnya” (Firzani, 2010: 22).

Pemain ini berposisi persis dipertahanan terakhir lawan yang tujuannya untuk merusak pertahanan dan berlari mencari umpan dari posisi gelandang tengah. Fokus utamanya adalah mencetak gol, sehingga pemain ini selalu siap untuk berlari dalam menciptakan sebuah peluang agar menjadi gol. Pemain ini tidak terlalu memikirkan pola penyerangan karena yang ada dalam pikirannya adalah bagaimana pemain dapat menciptakan gol dalam situasi apapun dan pemain ini hanya bersedia bertugas dalam penyerangan saja. *Striker* jelas merupakan bagian penting dari teka-teki pola penyerangan (Bach & Heller, 2007: 38).

## 2) *Second striker*

*Second striker* biasa disebut dengan penyerang bayangan atau *playmaker* yang berposisi di belakang penyerang murni/*striker*. Prinsip tugasnya adalah untuk membantu penyerang utamanya. “Seorang *second striker* tugasnya lebih rumit, selain menerima umpan dari pemain belakang, *playmaker* tersebut juga harus dapat memberikan umpan yang baik kepada penyerang utamanya agar dapat mencetak sebuah gol oleh penyerang utamanya tersebut. Pemain *second striker* ini lebih mengutamakan tekniknya sendiri” (Firzani, 2010: 22).

Pemain ini berposisi diantara pertahanan dan gelandang tengah lawan. Pemain ini mempunyai tujuan untuk mengganggu dan menusuk pertahanan lawan dengan gerakan membuka ruang pola penyerangan. Pemain ini memiliki kemampuan *skills* yang baik sehingga pemain ini lebih senang untuk melewati lawannya sampai menciptakan sebuah ruang bagi rekannya dan bersiap untuk memberikan umpan yang baik untuk terciptanya gol (Retrieved from <https://www.guidetofm.com>).

## 3) *Centre forward*

Terakhir adalah *centre forward*, pemain yang diposisi ini biasanya seseorang yang bertubuh kuat dan tinggi, yang mampu menang dalam duel udara memperebutkan bola dengan umpan jarak jauh dan menahan bola hingga rekan-rekannya dapat ikut menyerang. Pemain dengan memiliki kapasitas seperti ini biasanya menjadi pengumpan bagi rekan-rekan penyerang lainnya untuk mencetak gol, meski tidak

menutup kemungkinan seorang *centre forward* juga dapat mencetak sebuah gol (Firzani, 2010: 22).

Pemain ini dapat mentransformasikan seluruh pemain menjadi sebuah kesatuan dengan menggunakan tubuh dan fisiknya untuk mengganggu pertahanan lawan dan membuka ruang kepada rekannya. Pemain ini mengandalkan kekuatan dan lompatannya untuk memenangkan perebutan bola dilini pertahanan lawan daripada kemampuan tekniknya, sehingga rekan-rekannya dapat menciptakan peluang dengan bergerak terus menerobos ke lini pertahanan lawan dan menciptakan gol (Retrieved from <https://www.guidetofm.com>).

## **6. Faktor-Faktor yang Mendukung Prestasi Sepakbola**

“Usaha mencapai prestasi merupakan usaha multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal” (Irianto, 2018: 16-17). Berikut adalah penjelasan usaha untuk mencapai sebuah prestasi.

### **a. Faktor internal**

Faktor internal merupakan pendukung utama tercapainya prestasi olahraga, sebab faktor ini memberikan dorongan yang stabil dan muncul dalam diri olahragawan itu sendiri. Ada dua faktor internal yakni: bakat dan motivasi. Selain bakat dan motivasi, faktor internal yang menjadi pendukung utama tercapainya prestasi olahraga adalah memiliki keterampilan psikologis yang baik. Bompa dalam Primasoni dan Sulistiyono (2018: 9-10) mengungkapkan “untuk mencapai sebuah prestasi optimal seorang atlet harus melakukan beberapa persiapan yaitu fisik,

taktik, dan psikologis”. Senada yang dijelaskan oleh (Danurwindo, DKK., 2017: 11) bahwa “faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola adalah taktik (*running into space, create space, pressing, squeezing in, ect.*), teknik (*dribbling, passing, control, shooting, ect.*), fisik (*endurance, speed, strength, ect.*), dan mental (konsentrasi, fokus, percaya diri, efikasi diri, dll)”. “Faktor penentu keberhasilan seorang pemain dipengaruhi oleh sejumlah komponen, diantaranya adalah komponen fisik, komponen teknik, dan komponen psikis” (Gunarsa, 2004: 3-5).

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan penguat yang berpengaruh terhadap kualitas yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi. Faktor tersebut meliputi:

1) kemampuan dan kepribadian pelatih

Kemampuan baik yang berupa pengetahuan, keterampilan cara melatih yang efektif mutlak untuk dikuasai oleh setiap pelatih. Demikian juga dengan sikap dan kepribadian, sebab pelatih adalah figur panutan bagi setiap atletnya. Kemampuan seorang pelatih untuk mengembangkan pemain-pemainnya sangat diharapkan oleh sebuah tim, yang nanti imbasnya adalah kepada peningkatan prestasi tim. Oleh karena itu seorang pelatih selain harus memiliki instingnya juga harus memiliki ilmu pengetahuan yang mumpuni untuk mengembangkan potensi pemain-pemainnya.

## 2) Fasilitas

Untuk menunjang prestasi diperlukan dukungan fasilitas baik fisik maupun non fisik. Fasilitas fisik antara lain: peralatan, anggaran, teknologi, organisasi dan manajemen. Fasilitas non fisik meliputi: perhatian, motivasi, suasana yang kondusif. Fasilitas merupakan faktor penting dalam tercapainya sebuah prestasi. Dalam Sepakbola fasilitas sebagai penunjang untuk menciptakan pemain elit. Berkembangnya teknologi, tentunya fasilitas-fasilitas penunjang peningkatan performa semakin lengkap dan bermanfaat untuk pemain itu sendiri pada khususnya dan tim pada umumnya.

## 3) Hasil riset

Temuan ilmu-ilmu terbaru biasanya melalui kegiatan riset, demikian halnya ilmu-ilmu yang berhubungan dengan metodologi latihan. Untuk itu pelatih maupun pemain dituntut untuk memiliki kemampuan untuk membaca hasil-hasil riset dalam proses berlatih melatih. Untuk itu sebuah pembinaan tim Sepakbola harus benar-benar memanfaatkan perkembangan ilmu pengetahuan ini agar proses latihan lebih efektif dan efisien. Pola latihan tidak lagi menjadi bagian yang terisolir, tetapi sudah menggunakan pola latihan yang modern, baik pola latihan teknik, taktik, fisik, dan juga mental.

## 4) Pertandingan

Pertandingan atau kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi, dengan kompetisi dapat digunakan sebagai sarana



mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding pemain. Sebuah negara akan mencapai prestasi apabila memiliki sebuah kompetisi di dalamnya, karena dari kompetisi tersebut akan terlihat dari potensi-potensi pemainnya

Tambahan, performa pemain Sepakbola meningkat tergantung dari beberapa faktor yaitu seperti teknik, biomekanik, taktik, struktur fisiologis, dan mental (Aslan, 2015: 2). Selanjutnya Bach & Heller (2007: 323-332) menjelaskan bagaimana menjadi pemain Sepakbola yang kompetitif, diantaranya yaitu:

a. Kerjasama

Menilai bagaimana seorang pemain dapat bekerjasama dengan rekan setimnya itu bagian yang sangat penting. Seorang pemain yang hebat dalam Sepakbola adalah seorang yang dapat mencari ruang kosong yang tidak dijaga oleh lawan dan dia bertanggung jawab kepada kondisi bola jika bola tersebut terlepas. Pemain yang sangat terampil harus menjadi bagian tim. Dalam hal ini adalah dibutuhkan adaptasi yang cepat bagi seorang pemain untuk langsung dapat bekerjasama dengan rekan setim.

b. Sikap atau perilaku

Perilaku sangat bernilai bagi pemain dalam sebuah tim. Sikap akan menentukan bagaimana dia dapat bekerja sebagai tim bukan sebagai individu. Misalkan adalah ada rekan yang salah dalam memberika sebuah operan atau gagal dalam mencetak gol. Sebagai seorang pemain tidak boleh menilai kepada rekan setim yang telah salah dan gagal dalam mengambil

sebuah keputusan. Sebuah tim membutuhkan pemain yang mendukung tim bukan pemain yang memiliki sikap negatif kepada rekan setimnya.

c. Kekuatan mental

Jangan abaikan aspek mental. Bagian ini adalah yang terpenting dalam diri seorang pemain. Ketika seorang pemain telah berbuat kesalahan maka yang dilakukan harus sesegera mungkin untuk bertanggung jawab pada apa yang telah dilakukannya. Apabila telah kehilangan bola oleh pemain bertahan, maka yang dilakukan adalah kembali ke posisi awal dan bersiap untuk melakukan pertahanan. Apabila pada diri seorang pemain tidak memiliki mental yang cukup, maka yang terjadi adalah bola akan cepat dikuasai lawan tanpa memikirkan apa yang harus dilakukannya.

d. Membuat daftar keterampilan

Buatlah beberapa daftar keterampilan yang dimiliki untuk dapat diamati dan dievaluasi gerakan yang kurang benar. Seperti kecepatan, *passing, shooting, dribbling, receiving, trapping, shielding, aggressiveness*, bertahan dan menyerang, dan keterampilan lainnya yang harus dimiliki oleh seorang pemain Sepakbola.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa fakta-fakta yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain Sepakbola adalah ada tiga komponen secara umum, yaitu komponen fisik, komponen teknik, dan komponen mental atau psikologis. Komponen mental merupakan faktor penentu dalam keberhasilan seorang pemain Sepakbola.

## **7. Pengertian Keterampilan Psikologis**

Keterampilan merupakan sebuah keahlian atau kemampuan yang ada pada diri seseorang. Sedangkan kondisi psikologis merupakan keadaan yang ada dalam diri seorang individu (Riyadiningsih & Astuti, 2013). Kondisi ini diperkirakan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu, termasuk pada situasi yang dilakukan dalam pengambilan keputusan terhadap masalah yang dihadapi. Artinya dapat dikatakan bahwa kondisi psikologis melandasi kondisi kepribadian seorang individu. Berdasarkan penjelasan singkat tersebut dapat diartikan bahwa keterampilan psikologis merupakan ciri, sifat, atau karakter yang ada pada dalam diri seseorang yang keluarannya dalam bentuk sikap atau perilaku dengan kemampuan untuk memperbaiki kualitas hidup seseorang.

Dikaitkan dengan olahraga, berarti keterampilan psikologis merupakan sebuah ciri, sifat, atau karakter yang ada pada dalam diri seseorang yang keluarannya dalam bentuk sikap atau perilaku dengan kemampuan untuk memperbaiki kualitas hidup dalam diri seorang olahragawan atau atlet. Banyak literatur yang menunjukkan bahwa keterampilan psikologis dapat bermanfaat bagi penampilan atlet (Lane, 2008: 12). Dapat dikatakan bahwa keterampilan psikologis sangat penting untuk mempertahankan penampilan atlet profesional (Durand & Salmela, 2010: 156). Penggunaan keterampilan psikologis merupakan aspek penting dari latihan individu dan tim, serta menjadi bagian dari olahraga permainan (Dosil, 2006: 207). Alasan utama mempelajari keterampilan psikologis adalah untuk penghubung kesenjangan antara bakat dan keterampilan. Artinya bahwa bakat dan keterampilan itu dapat dilihat dari

aspek keterampilan psikologisnya. Keterampilan psikologis dapat dijadikan sebagai kunci dalam menentukan kesuksesan seorang atlet. Dalam membedakan atlet sukses dan kurang sukses dapat dilihat dari keterampilan psikologis yang merupakan sebuah sifat khusus yang dimiliki seorang atlet (Gemser, Visscher, & Lemmink, 2005: 88).

Sebuah hasil penelitian mengenai keterampilan psikologis dapat membantu psikolog olahraga dalam menemukan jenis sifat psikologis dan kondisi terkait atlet yang sukses, setelah faktor psikologis dipahami, atlet tersebut dapat bekerjasama dengan psikolog dan pelatihnya untuk mempersiapkan mental dan mengembangkan keterampilan psikologisnya, agar tercapai dalam meningkatkan performa dan prestasi (Weinberg & Gould, 2011: 42). Artinya bahwa mempersiapkan mental dalam hal ini adalah keterampilan psikologis juga dapat dipelajari dan dikembangkan, tetapi seorang atlet harus melatih keterampilan psikologis ini secara rutin dan berlanjut. Dari proses latihan inilah akan mendapatkan sebuah kajian bahwa terlihat dalam membedakan atlet yang sukses dan kurang sukses dilihat dari keterampilan psikologisnya. Atlet yang sukses dibandingkan dengan rekan-rekannya yang kurang sukses adalah mereka yang memiliki berbagai keterampilan psikologis (Weinberg & Gould, 2011: 48). Weinberg & Gould, 2011: 253) menegaskan pemain yang sukses dan kurang sukses terlihat dari mereka lebih banyak mengembangkan keterampilan psikologisnya.

Ada kajian yang menunjukkan bahwa atlet yang berprestasi lebih tinggi dari atlet yang lain memiliki capaian skor yang lebih tinggi juga pada subskala

kemampuan melatih konsentrasi dan dalam mengatasi kesulitan (Weinberg & Gould, 2011: 45). Hasil ini menunjukkan bahwa keterampilan psikologis dapat membantu atlet untuk mencapai penampilan yang terbaik dari potensi yang dimilikinya. Atlet yang memiliki keterampilan psikologis cenderung menampilkan performa yang optimal. Atlet yang dapat mengontrol kepercayaan diri, kecemasan, konsentrasi, dan motivasi adalah atlet yang berpenampilan baik (Karageorghis & Terry, 2011: 25). MacNamara, Button, & Collins (2010: 67) menyatakan bahwa keterampilan psikologis adalah sifat khusus dalam memberikan jalan untuk mencapai penampilan optimal yang dimiliki oleh seorang atlet. Ciri yang dijelaskan tersebut adalah motivasi, kepercayaan diri, goal setting, *imagery*, dan kemampuan dalam menghadapi sebuah tekanan.

Selanjutnya keterampilan psikologis adalah salah satu ciri yang dimiliki seorang atlet untuk dapat menuju kearah menjadi atlet elit. Capaian atlet tersebut yang mempunyai ciri dari penetapan tujuan yang jelas, kepercayaan diri yang tinggi, mengontrol stress, dan konsentrasi yang tinggi (Najah & Rejeb, 2015: 19a). Ditambahkan lagi oleh Bebetos (2013: 623) menjelaskan bahwa atlet elit adalah atlet yang mempunyai keterampilan psikologis dalam aspek bebas dari kecemasan, memiliki kepercayaan diri, dan konsentrasi yang baik. Berdasarkan kajian yang lain dijelaskan bahwa atlet profesional memiliki keterampilan psikologis dengan mempunyai ciri khusus terdiri dari kontrol kecemasan, kontrol emosi, penetapan tujuan yang tinggi, dan strategi relaksasi yang baik (Bois, Sarrazin, Southon, & Boiche, 2009: 253).

Setiap atlet jelas memiliki keterampilan psikologis yang berbeda. Itu tergantung dari cabang olahraga, jenis pertandingan, peraturan pertandingan, dan tingkat pertandingan, termasuk juga dalam jenis olahraga tim. Keterampilan psikologis menjadi bagian penting dalam membangun sebuah tim. Seorang pelatih tidak boleh meremehkan peran psikologis dalam mengembangkan dan menampilkan sebuah filosofi tim yang baik. Filosofi sebuah tim dibangun oleh fondasi dari perspektif psikologis dan prosedural (Dosil, 2006: 228). Jika sebuah tim merupakan cerminan dari seorang pelatih, maka pengembangan filosofi sebuah tim akan dibangun dengan mengumpulkan masukan dari pemain, kapten tim, pemimpin tim dalam menyusun dan memandu pemain pada saat latihan dan kompetisi. Ini artinya adalah pentingnya kesadaran bagi sebuah anggota tim untuk memiliki keterampilan psikologis dari aspek mementingkan tim untuk membentuk kohesivitas tim.

Tambahan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa keterampilan psikologis memiliki peranan yang cukup penting dalam kesuksesan seorang atlet. Faktor yang berkontribusi terhadap kesuksesan seorang atlet dalam berolahraga tidak hanya pada faktor seperti bakat, fisik, komposisi tubuh, status gizi, teknik, kesadaran teknik, tetapi motivasi dan keterampilan psikologis juga berkontribusi dalam kesuksesan berolahraga (Maughan, 2009: 371). Mayoritas atlet mengakui keterampilan psikologis sebagai faktor kinerja yang penting (Lawless & Grobbelaar, 2015: 139).

Keterampilan psikologis yang berperan bagi seorang atlet antara lain, kepribadian, motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, agresivitas, efikasi diri,

kontrol kecemasan, konsentrasi dan kematangan emosi. Selanjutnya “faktor psikologis yang sering muncul di kalangan atlet dalam kaitannya dengan latihan dan bertanding yaitu berpikir positif, penetapan sasaran, motivasi, emosi, kecemasan dan ketegangan, kepercayaan diri, komunikasi, dan konsentrasi” (Pradicto 2012: 16). Selanjutnya keterampilan psikologis merupakan aspek psikologis yang melekat pada diri atlet dan berpengaruh terhadap penampilan dan kesuksesan atlet (Cox, 2012: 315). Cox (2012: 316) menambahkan bahwa bidang-bidang keterampilan psikologis yang dimaksud adalah motivasi intrinsik, kesadaran diri, harga diri, kepercayaan diri, fokus perhatian, dan kontrol *arousal*. Kumar & Shirotriya (2010: 55) juga mencatat bahwa bagi beberapa atlet penerapan keterampilan psikologis merupakan kemampuan yang melekat, sedangkan yang lain membutuhkan bantuan.

Kajian teori dan hasil penelitian yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa aspek keterampilan psikologis yang berpengaruh terhadap penampilan dan kesuksesan seorang atlet itu berbeda antara satu dengan yang lainnya. Terlepas dari itu semua Mahoney, Gabriel, & Perkins (1987) telah mengidentifikasi keterampilan psikologis yang potensial dan berpengaruh terhadap penampilan seorang atlet ke dalam sebuah instrumen yang disebut *The Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS). Di dalamnya mengidentifikasi enam keterampilan psikologis yaitu motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, mementingkan tim, dan konsentrasi. Instrumen tersebut digunakan untuk mengukur keterampilan psikologis atlet dalam konteks khusus olahraga dan untuk membedakan atlet elit dan atlet non elit.

Berdasarkan yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa keterampilan psikologis atlet dalam penulisan ini merupakan sifat atau karakter yang dimiliki dan melekat pada diri pemain Sepakbola Indonesia, yang terdiri dari aspek motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, mementingkan tim, dan konsentrasi, yang akan diukur menggunakan instrumen *The Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS) untuk mengetahui keterampilan psikologisnya.

### **8. Keterampilan Psikologis Sepakbola**

Memiliki konsistensi dalam sebuah penampilan baik pada saat latihan maupun pertandingan merupakan salah satu tujuan yang sulit dalam olahraga kompetitif, mengingat luasnya faktor yang mempengaruhi penampilan dari olahraga yang dimulai dari faktor fisik, teknik, sampai dengan psikologis atau mental. Dalam sebuah kajian saat ini keunggulan dalam hal performa, para pelatih dan atlet akan tetap tertarik kepada pengaruh keterampilan psikologis dalam pencapaian sebuah performa optimal (Asamoah, 2013: 26). Setiap olahraga membutuhkan keterampilan psikologis yang berbeda pada pengembangannya yang disesuaikan dengan jenis cabang olahraganya. Seperti keterampilan psikologis atlet panahan pasti akan berbeda dengan keterampilan psikologis yang dibutuhkan pemain Sepakbola. Ada beberapa diantara cabang olahraga tersebut yang saling mengisi diantara keterampilan psikologis, sebagai contoh pada olahraga panahan dan Sepakbola sama-sama membutuhkan konsentrasi yang tinggi.



Tim yang sukses menunjukkan kemampuan yang lebih besar untuk pulih dari kesalahan daripada tim yang kurang sukses (Gould & Dieffenbach, 2002: 201). Selanjutnya (Mahoney, DKK., 1987: 197) menunjukkan bahwa atribut seperti kontrol *arousal*, kepercayaan diri, konsentrasi, dan persiapan mental berhubungan dalam profil psikologis atlet dan tim yang sukses. Tinjauan oleh Williams & Krane (2001: 146) mengenai kajian keterampilan psikologis yang menyinggung bahwa tingkat kepercayaan diri dan konsentrasi yang lebih tinggi dapat memfasilitasi performa untuk mencapai sukses.

Selanjutnya Smith, DKK. (2013) menemukan bahwa keterampilan psikologis seperti penetapan tujuan, persiapan mental, mengatasi kesulitan, menguasai ketika dibawah tekanan, konsentrasi, kepercayaan diri, dan motivasi berprestasi dapat membedakan antara pemain profesional yang berhasil dan kurang berhasil. Sejalan dengan hal tersebut Kruger (2010: 239) juga mendukung kajian sebelumnya bahwa menemukan tentang perbedaan antara pemain yang tergabung dalam tim yang sukses dan kurang sukses mengenai motivasi berprestasi, penetapan tujuan, kepercayaan diri, citra, dan persiapan mental. Coetzee, DKK. dalam Asamoah (2013: 41) menjelaskan bahwa penelitian tersebut mengidentifikasi keterampilan psikologis seperti konsentrasi, orientasi tujuan, motivasi pencapaian, kontrol gairah, dan penetapan tujuan sebagai faktor pembeda antara tim Sepakbola yang sukses dan yang kurang sukses.

Sepakbola merupakan olahraga kelompok atau tim. Tim adalah sekelompok beberapa orang yang saling berinteraksi dan bekerjasama antara

satu dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan yang sama (Weinberg & Gould, 2011: 160). Artinya bahwa olahraga tim merupakan olahraga yang dilakukan oleh dua orang atau lebih yang saling bekerjasama, berkomunikasi, dan berinteraksi satu sama lain untuk mencapai tujuan yang telah menjadi target bersama. Sepakbola sebagai olahraga tim mengandalkan harmoni, sinergi, dan kerja tim kooperatif untuk mencapai hasil yang optimal. Mengutamakan kepentingan tim menjadi hal utama dibandingkan dengan kepentingan diri sendiri dalam hal pencapaian prestasi. Sebuah tim akan menyatukan visi dan misinya dalam bertindak menampilkan sebuah performa dalam olahraga yang hasil kemenangan atau kekalahannya milik tanggung jawab bersama, tidak saling menyalahkan satu sama lain (Moran, 2004: 194). Kesuksesan dalam Sepakbola didasarkan pada fondasi kepercayaan pemain dan tim (Beswick, 2010: 44).

Untuk mencapai hasil yang optimal sebuah tim dibutuhkan kekompakan tim yang tangguh dan hal tersebut bukanlah hal yang mudah. Seperti yang dijelaskan oleh Brewer (2009: 68) bahwa kekompakan suatu tim dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor lingkungan, faktor individu, faktor kepemimpinan, dan faktor tim. Hal ini berarti tantangan untuk membentuk tim tangguh menjadi lebih kompleks. Faktor individu hanya sebagian dari membangun tim lebih tangguh. Keterampilan psikologis mempunyai pengaruh seluruh faktor yang ada di dalamnya, baik dalam faktor individu sampai dengan faktor lingkungan. Berbeda dengan olahraga individu, pada olahraga tim dalam mengamati atau mengobservasi bagian-bagian yang

kurang baik sebelum pertandingan atau kompetisi akan lebih kompleks, tidak hanya faktor keterampilan psikologisnya saja, tetapi di dalamnya ada faktor pola komunikasi antara alet-pelatih, atlet-pemimin tim, faktor status, faktor dukungan sosial, faktor suasana dalam tim, dan aturan dalam tim (Hanrahan & Andersen, 2010: 99).

Tuntutan Sepakbola menantang setiap pemain secara fisik, teknis, taktik, mental, emosional, dan dalam hal gaya hidup yang mendukung. Untuk mencapai level tertinggi, pemain harus bekerja untuk meningkatkan semua dimensi kinerja ini (Beswick, 2010: 42). Sementara itu dalam Sepakbola ada beberapa hal yang perlu diperhatikan terkait keterampilan psikologis pemain Sepakbola. Hal tersebut meliputi capaian tingkat *arousal* yang optimal untuk memulai pertandingan dan mempertahankannya sepanjang permainan, berkonsentrasi selama pertandingan, mengontrol diri dalam menghadapi yang dapat merugikannya, interaksi dengan wasit dan lawan, tekanan dari pelatih, rekan satu tim, dan publik, pada pemilihan pemain dan pemain pengganti, media, dan skor pertandingan (Dosil, 2006: 141).

Pertandingan Sepakbola merupakan permainan yang dilaksanakan selama 90 menit penuh, jadi di dalamnya seorang pemain membutuhkan ketahanan fisik dan mental yang optimal. Sebagai contoh adalah mental yang dibutuhkan konsentrasi, meskipun strategi yang dibutuhkan oleh pemain itu berbeda-beda tergantung setiap posisi bermainnya, tetapi hampir seluruh pemain membutuhkan aspek konsentrasi. Seperti seorang penjaga gawang tidak perlu untuk menggunakan perhatiannya penuh sepanjang pertandingan, karena

penjaga gawang tidak harus berkonsentrasi penuh pada posisi permainan ketika bola berada di pertahanan lawan.

Selama pertandingan berlangsung dibutuhkan keterampilan psikologis yang cukup kompleks, karena banyak sekali situasi yang memerlukan emosional dan kontrol diri bagi pemain Sepakbola. Baik situasi ketika keadaan tim tertinggal atau dalam keadaan menang, dan bisa juga ketika keadaan pertandingan sedang dalam tensi yang cukup tinggi, dengan pola permainan yang mengarahkan kepada kekerasan. Dalam hal ini dibutuhkan keterampilan psikologis yang begitu ekstra, karena hal ini terkait dengan kekalahan dan kemenangan pada permainan Sepakbola, selain memang kondisi fisik, teknik, dan strategi yang dibutuhkan.

Berdasarkan penjelasan dan berbagai penelitian yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa keterampilan psikologis dari cabang olahraga Sepakbola terdiri dari motivasi, konsentrasi, kepercayaan diri, kekompakan tim, kontrol diri, mentalitas, jiwa kepemimpinan, pola komunikasi, pola interaksi, dan kemampuan dalam mengatasi tekanan.

#### **9. Keterampilan Psikologis Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Gender**

Sepakbola merupakan olahraga tim, ini berarti di dalamnya terdapat berbagai kajian-kajian kompleks yang mendasarinya. Kajian-kajian tersebut baik dimulai dari peraturan, norma, interaksi, komunikasi, sampai dengan peran-peran pemain dalam sebuah tim. Diketahui bahwa olahragawan yang sukses berbeda dari rekan yang kurang sukses dibedakan dalam hal keterampilan psikologis mereka (Krane & Williams, dalam Weinberg dan Gould, 2011: 253). Pemain elit Sepakbola memperoleh skor yang tinggi dalam

keterampilan psikologis seperti lebih bisa mengontrol kecemasan dan kepercayaan dirinya yang lebih bermanfaat daripada keterampilan yang merugikannya. 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 (Reilly, DKK., 2000: 701). Faktor-faktor keterampilan psikologis yang terkait keberhasilan pemain elit Sepakbola dan tinju, memiliki kepercayaan dan dapat mengontrol kecemasan (Maticsek, DKK., 1990: 252).

Selain keterampilan psikologis, untuk membedakan olahragawan sukses dan tidak sukses, gender merupakan salah satu faktor interpersonal penting dalam olahraga kompetitif yang perlu diperhitungkan (Katsikas, Argeitaki, & Smirniotou, 2009: 31). Istilah gender adalah konstruksi sosial yang digunakan untuk menetapkan serangkaian perilaku yang sesuai untuk jenis kelamin perempuan atau laki-laki. Gender adalah perilaku yang dilakukan yang sejalan dengan bagaimana masyarakat mengharapkan pria dan wanita untuk bertindak (Appleby & Foster, 2013: 1). Gender adalah gagasan yang lebih luas dalam mencakup semua karakteristik, peran, minat dan kepekaan yang dimiliki oleh setiap anggota masyarakat tertentu terhadap laki-laki dan perempuan (Brabender & Mihura, 2016: 4). Jadi istilah gender tidak terbatas hanya pada perbedaan biologis saja seperti jenis kelamin, tetapi mencakup segala aspek karakteristik, peran, minat, dan kepekaan yang menjadi pandangan anggota masyarakat terhadap perilaku daripada seorang laki-laki atau perempuan.

Terlepas dari perbedaan atlet yang berhasil dan kurang berhasil, gender merupakan faktor interpersonal penting dalam olahraga kompetitif yang perlu di pertimbangkan (Katsikas, DKK., 2009: 31). Beberapa perbedaan kepribadian terlihat antara atlet pria dan wanita, khususnya di tingkat elit (Weinberg & Gould, 2011: 41). Thibault, DKK. (2010: 222) menyatakan bahwa dalam aspek kekuatan fisik perempuan tidak akan melebihi kemampuan laki-laki seperti pada aspek lari, lompat, dan berenang. Namun dalam aspek keterampilan psikologis menurut Mahoney, DKK. (1987: 193) ada perbedaan antara pemain pria dan wanita seperti kepercayaan diri wanita cenderung memiliki kepercayaan diri rendah daripada pria.

Perbedaan antara putra dan putri dalam olahraga khususnya cabang olahraga Sepakbola, bahwa Sepakbola tetaplah Sepakbola, bagaimanapun dan apapun disitu ada peran dari pemain putra dan putri. Tuntutan teknik, taktik, dan kebugaran dalam Sepakbola untuk putra dan putri pada dasarnya sama. Perbedaan antara putra dan putri dalam Sepakbola ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu pada perbedaan bermain, perbedaan fisik, dan perbedaan psikologis. Ini akan menjadi lebih jelas bahwa bagaimanapun pemain Sepakbola putri cenderung berperilaku sedikit berbeda daripada pemain Sepakbola putra (Dawitt, 2001: 43).

Secara umum, pemain Sepakbola putri cenderung lebih berorientasi pada kelompok daripada putra (Dawitt, 2001: 43). Bagian dari alasan putri bermain Sepakbola adalah mendapatkan kepuasan dari hubungan yang terbentuk dalam sebuah tim. Artinya bahwa anak laki-laki dapat melihat teman

satu tim mereka sebagai orang yang bermain Sepakbola, tetapi anak perempuan cenderung melihat teman satu timnya sebagai teman mereka. Dalam aspek emosional juga demikian, tim laki-laki dapat bermain dengan baik meskipun jika ada masalah antar pemain dalam sebuah tim, karena para pemain laki-laki biasanya akan menempatkan masalah di belakang demi tujuan untuk bersaing bersama. Hal ini tidak untuk perempuan, anak perempuan cenderung menyimpan dendam yang lama, sehingga akan berdampak pada kerjasama ketika di lapangan (Dawitt, 2001: 43). Hasil penelitian oleh Appaneal, Levine, Perna, & Roh (2009: 60) menunjukkan bahwa antara 9-30% atlet menunjukkan bahwa depresi terkait cedera lebih tinggi untuk wanita daripada pria. Hal ini berarti kondisi untuk mengatur emosional lebih baik pemain Sepakbola putra daripada pemain Sepakbola putri. Ada perbedaan keterampilan psikologis antara pemain pria dengan wanita, pemain pria lebih baik dalam mengontrol emosi dan relaksasi dibandingkan wanita (Katsikas, DKK., 2009: 36).

Pemain Sepakbola wanita memiliki tingkat stress dan kecemasan lebih tinggi daripada pemain Sepakbola pria (Lane, 2008: 79), senada juga disampaikan oleh Karageorghis & Terry (2011: 91) bahwa perempuan pada umumnya lebih cemas daripada laki-laki. Hal ini disebabkan oleh atlet wanita lebih membutuhkan dukungan lebih besar daripada dukungan rekan-rekan prianya untuk mengatasi kecemasan. Contoh-contoh umum dan terlihat pada stereotip tentang deskripsi laki-laki dan perempuan terkait diri mereka sendiri dan gangguan psikologis yang dialami dengan temuan meta-analitik menunjukkan bahwa laki-laki mendapat skor lebih tinggi daripada perempuan

dalam ukuran ketegasan, sedangkan perempuan memiliki skor lebih tinggi daripada laki-laki untuk skala kecemasan dan pikiran yang lembut (Brabender & Mihura, 2016: 128). Sebaliknya, pria menunjukkan frekuensi perilaku aneh dan agresivitas yang lebih tinggi (Brabender & Mihura, 2016: 237). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki, namun dalam kebudayaan amerika dalam berolahraga yang paling dikenal adalah aktifitas atletiknya daripada olahraga yang lain, menjelaskan bahwa tingkat kecemasan laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan (Mckay, Messner, & Sabo, 2010: 131).

Hal ini berarti perempuan memiliki kepercayaan diri lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki, jika berkaitan dengan olahraga yang memiliki sifat maskulin (Karageorghis & Terry, 2011: 74). Sejak tahun 60an dan 70an sampai pada tahun 90an dalam studi olahraga bahwa laki-laki memiliki kekuatan dan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada perempuan (Mckay, Messner, & Sabo, 2010: 19). Secara keseluruhan, kondisi untuk wanita (dalam olahraga yang didominasi pria) dan kondisi untuk pria (dalam olahraga yang didominasi wanita) mengalami peningkatan untuk partisipasi pria dan wanita dalam olahraga yang didominasinya tersebut, tetapi ada beberapa tanda yang menunjukkan bahwa pandangan tradisional tentang wanita dan pria, yaitu pada wanita lebih berorientasi sosial dan bergantung pada pelatih, sedangkan pada laki-laki lebih kompetitif dan percaya diri dalam situasi yang lebih kompetitif daripada wanita (Hargreaves & Anderson, 2014: 232). Ini artinya bahwa dalam berolahraga laki-laki memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih



tinggi daripada wanita. Terakhir, Cox (2012: 60) menyimpulkan bahwa anak laki-laki umumnya mendapat skor lebih tinggi daripada wanita dalam ukuran kepercayaan diri.

“Kebanyakan atlet perempuan mempunyai masalah dengan konflik peran yang melekat pada dirinya” (Dongoran, 2017: 35). Anak perempuan lebih berorientasi pada hubungan daripada anak laki-laki (Dawitt, 2001: 44). Pemain Sepakbola putri menempatkan sebagian besar terhadap penilaian orang lain terhadap dirinya yang kaitannya dengan keadaan mereka dalam sebuah tim. Artinya bahwa pemain Sepakbola putri lebih memikirkan hubungan kenyamanan dalam sebuah tim daripada berorientasi pada pencapaian individu. Lance (2004) menyimpulkan bahwa konflik yang ditemukan oleh partisipasi pemain putri yang menunjukkan tingkat konflik lebih tinggi daripada putra adalah pada olahraga maskulin seperti baseball, Sepakbola, hoki, dan basket.

Hal ini diperkuat dengan motivasi bermain dari pemain Sepakbola putra dan putri, yang dimana perbedaan utama antara laki-laki dan perempuan datang dalam bagaimana mereka bermotivasi (Dawitt, 2001: 44). Selanjutnya Deaner, Balish, & Lombardo (2016: 88) menyatakan pemain pria mempunyai motivasi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan pemain wanita. Sebagian besar pemain Sepakbola putra bermain Sepakbola untuk memenuhi kebutuhan pribadinya sendiri, sedangkan pemain Sepakbola putri bermain Sepakbola cenderung termotivasi untuk menyenangkan orang lain. Ada keinginan pada pemain Sepakbola putra untuk menyenangkan orang lain tapi tidak sebesar putri dan tidak sebesar kepuasan dirinya. Sebagaimana penelitian yang telah

dilakukan kepada 386 atlet perguruan tinggi yang bermain di Divisi I dalam olahraga Sepakbola, hoki lapangan, senam, berenang, dan gulat. Hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa atlet pria menunjukkan tingkat motivasi intrinsik yang lebih tinggi daripada atlet wanita (Cox, 2012: 75). Oleh karena itu sangat penting memotivasi pemain Sepakbola putri dalam perkembangannya (Dawitt, 2001: 44). Senada juga dinyatakan oleh Wood & Stanton (2012: 149) bahwa berdasarkan penelitian dapat diketahui pemain putra lebih kompetitif dalam kompetisi, dan mempunyai tujuan yang jelas daripada pemain putri. Pemain Sepakbola putri lebih rendah motivasinya daripada putra karena dukungan sosial yang diberikan kepada pemain Sepakbola putri lebih rendah (Asamoah, 2013: 116).

Tambahan Garratt, Weiberger, dan Johnson (2011: 9) menjelaskan bahwa atlet laki-laki memiliki daya juang dan daya saing lebih tinggi daripada atlet perempuan. Laki-laki memiliki zat testosteron yang lebih besar dalam susunan kimianya, oleh sebab itu laki-laki memiliki tingkat agresif yang lebih tinggi daripada perempuan (LeUnes, 2011: 109). Atlet laki-laki memiliki tingkat emosional tinggi. Oleh karena itu atlet laki-laki memiliki ego yang lebih besar jika dibandingkan dengan perempuan (Nien & Duda, 2008: 370). Hal ini berpengaruh terhadap kekompakan dalam sebuah tim. Penelitian yang demikian maka dapat dikatakan bahwa dalam hal mementingkan sebuah tim, pemain Sepakbola putri memiliki rasa mementingkan tim lebih tinggi daripada pemain Sepakbola putra. Temuan penting lain yang muncul dari penelitian ini

adalah bahwa keterpaduan dalam tim wanita lebih kuat terkait dengan kinerja daripada keterpaduan dalam tim pria (Moran, 2004: 199).

Kajian terhadap perbedaan gender dalam olahraga masih terus berlanjut dan terus diperdebatkan. Tentunya hal ini akan berdampak positif dan negatif. Literatur yang banyak berkembang dimasa lalu seperti yang telah dijelaskan sebelumnya menegaskan bahwa atlet laki-laki lebih memilih cabang olahraga yang bersifat maskulin, dengan mengandalkan kekuatan, kecepatan, dan penggunaan keterampilan fisik di dalamnya. Sedangkan perempuan cenderung lebih memilih cabang olahraga yang bersifat feminim. Namun dalam keadaan saat ini perempuan berhasil mematahkan bahwa perempuan memiliki hak yang sama untuk berpartisipasi dalam olahraga maskulin, dengan bukti bahwa beberapa kajian literatur pada saat ini sudah banyak perempuan yang memilih untuk berpartisipasi dalam cabang olahraga kontak fisik seperti bola basket, *baseball*, Sepakbola, dan gulat.

Dalam perkembangannya, perbedaan keterampilan psikologis berdasarkan gender masih terus dikaji untuk mendapatkan kajian yang pasti dengan berkembangnya ilmu pengetahuan. Hal ini juga berpengaruh terhadap hasil kajian yang telah dilakukan, bahwa tidak seluruh kajian menghasilkan adanya perbedaan yang signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan. Seperti Kruger & Pienaar (2014: 480) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan statistik yang signifikan dalam profil keterampilan psikologis olahraga peserta olahraga remaja pria dan wanita. Ada sejumlah besar penelitian yang berkaitan dengan pentingnya keterampilan psikologis olahraga untuk kinerja yang sukses dalam

olahraga, hanya penelitian terbatas yang berfokus pada perbedaan dalam keterampilan psikologis olahraga peserta olahraga pria dan wanita, terutama selama masa remaja (Kruger & Pienaar, 2014: 475). Katsikas, DKK. (2009: 36) menyatakan bahwa dari penelitian ini disimpulkan bahwa efek gender pada keterampilan psikologis tetap tidak berubah di antara atlet tingkat elit. Terakhir Brabender & Mihura (2016: 14) menjelaskan bahwa dalam membahas sebuah perbedaan gender dengan menggunakan perbandingan atau skala yang dihasilkan adalah tidak ada perbedaan anak perempuan dan laki-laki atau laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dapat dikatakan bahwa pemain Sepakbola putra memiliki tujuan yang jelas, lebih kompetitif dalam bersaing, daya juang, dan memahami aturan dalam permainan yang lebih baik daripada pemain Sepakbola putri. Dalam hal motivasi, kepercayaan diri, mental, dan kontrol kecemasan pemain Sepakbola putra memiliki kondisi yang lebih baik jika dibandingkan dengan pemain Sepakbola putri. Dalam hal mementingkan tim, pemain Sepakbola putri memiliki tingkat kepedulian terhadap tim lebih tinggi daripada pemain Sepakbola putra. Jadi dapat disimpulkan bahwa keterampilan psikologis pemain Sepakbola putra secara keseluruhan lebih baik jika dibandingkan dengan pemain Sepakbola putri.

#### **10. Keterampilan Psikologis Pemain Sepakbola Ditinjau Dari Posisi**

Selalu menjadi catatan bahwa Sepakbola merupakan permainan sebuah tim. Jadi di dalamnya terdapat berbagai kajian yang begitu kompleks, salah satunya adalah terkait dengan posisi dalam Sepakbola. "Posisi bermain dalam Sepakbola secara umum terbagi menjadi empat bagian yaitu penjaga gawang,

pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan” (Firzani, 2010: 8). 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, 2015: 2). Sejumlah penelitian telah menyelidiki faktor-faktor psikologis dan pengaruhnya terhadap kinerja pemain Sepakbola (Jooste, steyn, & berg, 2014: 86). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis memiliki efek fasilitatif pada komponen kinerja posisi-spesifik dalam Sepakbola (Jooste, steyn, & berg, 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, Monyeki, & Grobbelaar, 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).

Seorang penjaga gawang merupakan pemain terakhir dalam sebuah pertahanan. Posisinya sangat berpengaruh untuk kemenangan sebuah tim. Oleh karena itu seorang penjaga gawang harus memiliki berbagai keterampilan yang mumpuni baik dari sisi fisik, teknik, dan psikologis. Penjaga gawang tidak hanya terampil dalam teknis suara, tetapi juga memahami dalam membaca pertandingan, mengerti mengatur dalam pertahanan, memahami pada posisi awal, memahami kapan harus keluar area, dan memiliki kemampuan komunikator yang baik (Laprath, 2009: 127). Hal ini berarti seorang penjaga gawang harus memiliki kemampuan interaksi yang baik dalam sebuah tim. Laprath (2009: 128) menegaskan kembali bahwa seorang penjaga gawang harus memiliki cara berkomunikasi dan kepercayaan diri untuk mengatur rekan setimnya. Dalam posisi penjaga gawang merupakan salah satu posisi yang paling banyak dituntut untuk memiliki keterampilan psikologis untuk menjadi penjaga gawang yang tangguh.

Seorang penjaga gawang yang hebat harus dapat menemukan cara untuk keluar dan belajar dari kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan (Laprath, 2009: 134). Selanjutnya hal ini dibuktikan oleh Csaki, Szakaly, Selmec, Kiss, & Bogнар (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, steyn, & berg, 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, steyn, & berg, 2014: 97). Pemain bertahan mengungguli kelompok posisi lainnya dalam relaksasi (Najah & Rejeb, 2015: 164b).

Pemain tengah berposisi di depan pemain bertahan dan di belakang pemain menyerang, jadi posisinya berada di tengah-tengah pemain bertahan dan pemain menyerang. 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 *intelligence* 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, steyn, & berg, 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.

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. 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, Schmidt, Wellmann, & Braumann (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).



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, steyn, & berg (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, Jamalis, Ab-Latif, & Cheric (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. Temuan mereka 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, steyn, & berg, 2014: 85).

Berdasarkan hal yang telah di jelaskan dapat disimpulkan beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain berposisi belakang memiliki kondisi emosional yang lebih stabil daripada pemain depan. Pemain berposisi depan lebih memiliki motivasi, agresifitas, dan mental yang lebih tinggi daripada pemain belakang. Kontrol emosional juga berkaitan dengan kecemasan, konsentrasi, mental, dan ego. 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).

## **11. Keterampilan Psikologis Pemain**

### **a. Motivasi**

#### **1) Pengertian motivasi**

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 berasal dari bahasa latin yaitu “*moverre*” yang mengandung arti “*to move*”. Jadi “motivasi berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak” (Komarudin, 2016: 23). Setyobroto dalam Mylsidayu (2015: 22) juga menjelaskan bahwa “motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong perbuatan manusia”. Senada juga diartikan oleh Gunarsa (2004: 47) bahwa “motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan sesuatu hal atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu”.

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 aktifitas sehingga

dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan”. Demikian juga, menurut Mylsidayu (2015: 23) bahwa “motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi/tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan”. Motivasi jelas merupakan komponen penting dalam penampilan, tanpa adanya motivasi seorang atlet tidak akan pernah siap untuk bersaing (Karageorghis & Terry, 2011: 27). Jadi, jelas bahwa motivasi untuk menampilkan suatu perilaku tertentu yang dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan.

Motivasi dapat didefinisikan secara sederhana sebagai arah dan intensitas upaya seseorang (Weinberg & Gould, 2011: 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. Arti dari intensitas upaya seseorang adalah seberapa besar usaha yang dilakukan untuk mendapatkan apa yang diinginkan, sejauh mana motivasi yang dikeluarkan untuk menjadikan sesuatu itu tercapai. 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 (Weinberg & Gould, 2011: 54).

Motivasi sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi belajar/pertandingan. Motivasi

merupakan keterampilan mental yang bersifat mendasar yang perlu dimiliki oleh seorang atlet. Motivasi memegang peranan penting untuk membantu menentukan berhasil tidaknya atlet dalam proses latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, harus ditekankan kepada atlet untuk menunjukkan motivasi tinggi dalam segala aktivitasnya. Dalam hal ini seorang atlet harus memiliki dua motivasi, yakni motivasi berolahraga dan motivasi berprestasi. “Motivasi berolahraga digunakan untuk mengembangkan berbagai kemampuan, menumbuhkan harapan-harapan, memberikan pengalaman yang memabanggakan, dan meningkatkan kesehatan jasmani” (Mylsidayu, 2015: 25). “Sedangkan motivasi berprestasi akan memberikan kesempatan kepada atlet untuk mencapai sesuatu dengan sempurna, keinginan, hasrat, dan pendorong untuk dapat mengungguli dalam segi prestasi olahraga baik yang telah diraih oleh dirinya sendiri ataupun orang lain” (Komarudin, 2016: 25).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi berolahraga dalam penulisan ini adalah tenaga pendorong yang berasal dari dalam dan luar diri yang dimiliki pemain Sepakbola Indonesia untuk menampilkan aktivitas sesuai tujuannya, menjamin kelangsungannya, dan menentukan arah atau haluan agar dapat tercapai tujuan yang telah ditetapkannya. Sedangkan motivasi berprestasi dalam tulisan ini adalah upaya pendorong yang berasal dari dalam dan luar diri yang dimiliki pemain Sepakbola Indonesia untuk mencapai prestasi

yang diinginkannya dan melampaui prestasi yang sudah diraih oleh dirinya sendiri maupun orang lain.

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.

## **2) Jenis-jenis motivasi**

Tambahan, selain motivasi berolahraga dan motivasi berprestasi juga ada motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

### **a) Motivasi intrinsik**

Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. Motivasi instrinsik 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, 2015: 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 Harsono dalam 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”.

Motivasi intrinsik merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dari dalam diri seseorang. Semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang, semakin besar kemungkinan atlet memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan. Jadi, motivasi tersebut merupakan bagian dari sifat kepribadiannya

(Gunarsa, 2004: 50). Motivasi intrinsik juga dapat diperoleh melalui proses belajar. Proses belajar seseorang akan meniru terhadap tingkah laku orang lain yang menghasilkan kepuasan yang menyenangkan. Misalnya seorang pemain menyatakan “saya ingin bermain Sepakbola di Eropa seperti Egi Maulana Vikri”. Jika hal tersebut berada pada pikiran pemain Sepakbola tersebut, maka akan terjadi proses internalisasi yang akan menjadi bagian dari kepribadianya.

b) Motivasi ekstrinsik

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. Sementara itu yang dimaksud dengan “motivasi ekstrinsik adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri ataupun melalui saran, anjuran, atau dorongan orang lain” (Gunarsa, 2004: 51). 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 suatu respon dalam bertanding yang maksimal, sehingga atlet akan mencapai hasil yang menjadi tujuannya. Sedangkan dampak negatifnya yang ditimbulkan adalah atlet dalam mengalami kecenderungan untuk melakukan yang diluar dari batasan seharusnya, dalam hal ini adalah atlet melakukan untuk berbuat curang, tidak sportif, tidak jujur, dan licik.

### **3) Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi**

Menurut Gunarsa (2004: 52) faktor yang mempengaruhi atau menentukan motivasi disebut dengan dimensi sosial. Dimensi sosial tersebut terdiri dari:

#### **a) Atlet itu sendiri**

Motivasi sangat berkaitan erat dengan dorongan kuat untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya pada atlet tersebut. Atlet tersebut memiliki ambang aspirasi (*level of aspiration*) yang sangat tinggi. Motivasi juga sangat berkaitan erat dengan aspek emosi, yaitu ketegangan dan kecemasan. Ketegangan atau kecemasan ini muncul karena adanya kekhawatiran tidak dapat mencapai apa yang

diinginkan atau takut kalah dalam pertandingan. Selain itu, motivasi juga dapat dipengaruhi oleh penilaian objektif atlet tersebut terhadap kemampuan dirinya yang merasa belum maksimal dengan lawan yang akan dihadapinya. Terkait dengan masalah ini, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan (Dimyati, 2019: 80) yaitu:

- (1) *Body image*, yaitu sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar atau tidak sadar mencakup persepsi, perasaan ukuran, bentuk, fungsi penampilan, dan potensi tubuh.
- (2) Ideal diri, ini merupakan bagaimana seseorang harus berperilaku sesuai dengan standar pribadi, dibentuk melalui proses identifikasi pada orang tua, guru, teman, dan lingkungan.
- (3) Harga diri, atau penilaian pribadi terhadap hal yang dicapai dengan menganalisis seberapa jauh perilaku mengenai diri.
- (4) Peran, adalah pola sikap perilaku, nilai, dan tujuan yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisi masyarakat.
- (5) Identitas diri, adalah kesadaran akan diri sendiri yang bersumber dari observasi dan penilaian yang merupakan sintesis dari semua konsep diri sebagai satu kesatuan yang utuh dan tidak ada duanya.

b) Hasil penampilan

Jika seorang atlet berhasil mengalahkan lawannya setelah melalui perjuangan dan penampilan yang maksimal, maka

kepercayaan dirinya akan meningkat. Kepercayaan diri tersebut tentunya menumbuhkan motivasi untuk menang yang sangat besar pada diri atlet tersebut jika pada suatu saat berhadapan dengan lawan yang sama. Namun sebaliknya, jika setelah melewati pertarungan yang maksimal tetapi hasilnya kalah maka akan membuat motivasinya menjadi menurun. Motivasi dapat menurun apabila ada perbedaan kualitas permainan antara atlet tersebut dan lawannya. Hal lain yang dapat mempengaruhi motivasi adalah adanya *reward* dan *punishment* atau pujian dan hukuman.

Penampilan optimal yang dicapai pemain akan menentukan motivasi selanjutnya. Kekalahan dalam pertandingan sebelumnya akan berdampak negatif terhadap motivasi pemain selanjutnya. Terlebih jika mengalami kekalahan dari pemain yang dianggap lebih lemah dari dirinya. Sebaliknya, jika mendapatkan kemenangan, maka hal itu akan menumbuhkan kepercayaan diri dan sikap positif untuk mengulang prestasi yang berhasil diraihinya (Dimiyati, 2019: 81).

c) Suasana pertandingan

Ada dua komponen yang dapat berpengaruh pada motivasi dalam suasana pertandingan. Komponen pertama adalah adanya pelatih yang mendampingi, mengarahkan, dan meningkatkan kepercayaan diri. Keberadaan pelatih akan dirasakan sebagai sesuatu yang positif. Dalam keadaan-keadaan tertentu, keberadaan

pelatih dapat berfungsi sebagai pengingat untuk mengembalikan kemampuan konsentrasi. Misalnya adalah dalam suatu pertandingan pemain terbawa emosi terhadap lawannya, dalam situasi ini lah pelatih memiliki perannya untuk mengembalikan konsentrasi para pemainnya seperti semula.

Komponen kedua adalah tekanan dari penonton. Penonton dapat memberi banyak dampak positif jika dukungan-dukungannya berpihak kepada dirinya atau tim tersebut. Bahkan dengan reaksi penonton yang positif akan mempengaruhi penampilannya. Oleh sebab itu kehadiran penonton juga akan menambah tingkat kepercayaan dirinya. Namun sebaliknya, pengaruh penonton juga dapat berdampak negatif karena rasa reaksi penonton yang tidak berpihak kepada dirinya seperti teriakan, pelemparan, ejekan, yang negatif kepada dirinya. Keadaan tersebut jelas mengganggu konsentrasi atlet dan akan berpengaruh terhadap penampilannya.

Suasana pertandingan sangat menentukan emosi seorang pemain. Emosi yang sudah terganggu oleh kondisi pertandingan yang tidak menyenangkan akan berdampak pada motivasi pemain dalam menyelesaikan atau memenangkan sebuah pertandingan (Dimiyati, 2019: 81).

#### d) Tugas atau penampilan

Pada jaman modern saat ini pencatatan atau rekaman dari suatu penampilan dalam pertandingan dapat dijadikan sebagai bahan

evaluasi terhadap apa yang telah ditampilkan oleh atlet baik yang negatif atau positif. Pencatatan atau rekaman berfungsi sebagai umpan balik yang memberikan pemahaman mengenai penampilan yang negatif.

#### **4) Strategi meningkatkan motivasi**

Motivasi memiliki peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi pemain Sepakbola Indonesia, untuk itu pelatih seharusnya seorang pelatih mengetahui strategi untuk meningkatkan motivasi seorang atlet. Dalam hal ini Dimyati (2019: 78) menjelaskan strategi meningkatkan motivasi dapat dilakukan dengan beberapa teknik, diantaranya:

- a) Teknik verbal, yaitu strategi peningkatan motivasi dengan menggunakan lisan yang berisi keinginan, hasrat, kemauan, dan dorongan untuk dapat mengungguli prestasi sebelumnya, dan memotivasi untuk memunculkan motif berprestasi dengan bahasa verbal.
- b) Teknik tingkah laku dengan cara meniru, mencoba, dan menerapkan, yaitu mempraktikkan sesuatu agar timbul sugesti positif bahwa individu akan berhasil dalam mencapai prestasi sebagai juara.
- c) Teknik intensif, yaitu cara memotivasi dengan mendorong lebih intensif, luas, dalam, dan diingatkan berulang-ulang.

- d) Teknik supertisi, yaitu memotivasi dengan memberikan kepercayaan yang seluas-luasnya. Supertisi adalah tindakan melakukan atau membawa sesuatu yang dipercayai dapat membawa keberuntungan.
- e) Teknik citra, yaitu perilaku memotivasi olahragawan dengan cara memberikan gambaran atau citra (*body image*).
- f) Teknik kompetisi, yaitu cara memotivasi dengan memberikan persaingan yang sehat dan positif.

Sementara Weinberg & Gould (2011: 55-59) menjelaskan ada lima acara untuk membangun motivasi, yaitu (1) pertimbangkan situasi dan sifat motivasi seseorang, (2) memahami motivasi yang lain dalam diri seseorang, (3) merubah suasana lingkungan untuk meningkatkan motivasi, (4) memperhatikan pengaruh apa saja dalam motivasi, dan (5) gunakan modifikasi perilaku untuk mengubah motivasi seseorang yang tidak diharapkan. Untuk meningkatkan motivasi, harus menganalisis dan merespon tidak hanya kepribadian pemain tersebut tetapi juga interaksi antara karakteristik pribadi dan situasi yang terjadi, karena motivasi dapat berubah dari waktu ke waktu (Weinberg & Gould, 2011: 55).

Selanjutnya Brewer dalam Komarudin (2016: 33-36) menjelaskan beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan motivasi atlet.

a) 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.

b) 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.

c) 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.

## **b. Kepercayaan diri**

### **1) Pengertian kepercayaan diri**

Kepercayaan diri merupakan aspek yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam cabang olahraga apapun, karena kepercayaan diri berkaitan langsung dengan keyakinan seorang atlet bahwa atlet tersebut merasa “saya bisa”. Menurut Mylsidayu (2015: 103) menjelaskan bahwa “*self-confidence* adalah keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai target yang telah ditentukan”. Senada juga disampaikan oleh (Weinberg & Gould, 2011: 320) bahwa psikologi olahraga mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan atlet berhasil melakukan penampilan yang diinginkannya.

Menurut Al-Uqshari dalam Mylsidayu (2015: 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 tetapi 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”.

Kepercayaan diri yang optimal artinya sangat yakin bahwa pemain atau atlet dapat mencapai tujuannya sehingga atlet tersebut akan berusaha keras untuk melakukannya. Keyakinan yang kuat pada diri sendiri akan membantu mengatasi kesalahan secara efektif dan membuat atlet untuk terus berjuang untuk mendapatkan kesuksesan (Weinberg & Gould, 2011: 322). Keyakinan dapat didefinisikan sebagai kepastian bahwa atlet melakukan tugasnya dengan baik akibat dari keyakinan atas kemampuan yang dimiliki (Karageorghis & Terry, 2011: 60). Gunarsa (2004: 10) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang mutlak harus dimiliki oleh seorang atlet dalam olahraga apapun, karena kaitannya dengan keyakinan”.

Dalam hal ini percaya diri adalah keyakinan tentang kemampuan untuk memecahkan suatu masalah dan berpikir untuk tercapainya target diri sendiri (Lawrence, 2008: 18). Selanjutnya, kepercayaan diri adalah keyakinan individu tentang kemampuan dan harapan untuk mencapai keberhasilan sesuai kemampuannya (Brewer, 2009). Dimyati (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 ditandai dengan harapan yang tinggi. Keberhasilan seorang atlet dalam menyelesaikan tugasnya dengan baik dan meraih hasil yang maksimal tidak akan pernah lepas dari rasa kepercayaan diri yang dimilikinya. Manfaat kepercayaan diri dijelaskan oleh (Weinberg & Gould, 2011: 322), 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. Pada saat 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.

Sementara itu Dimiyati (2019: 48-49) menjelaskan manfaat kepercayaan diri bagi pemain Sepakbola 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”.

### 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, 2011: 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 of 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 (Dimyati, 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 ditetapkannya 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 (Dimyati, 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.

#### 4) Hubungan kepercayaan diri dengan penampilan olahraga

Hubungan antara kepercayaan diri dan penampilan dapat dijelaskan melalui U terbalik. Penampilan akan meningkat jika kepercayaan diri berada pada tingkat yang optimal. Kepercayaan diri yang optimal artinya adalah jika atlet merasa yakin dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan berusaha keras untuk mencapai tujuan tersebut. Keyakinan yang kuat dalam diri atlet akan membantu atlet untuk mengatasi kesalahan dan membuat atlet berjuang keras menuju kesuksesan. Kepercayaan diri yang terlalu rendah dan terlalu tinggi akan menyebabkan masalah pada penampilan. Penjelasan tersebut dapat dilihat pada gambar 2 kurva U terbalik di bawah ini.



**Gambar 2. Hubungan kepercayaan diri dengan penampilan atlet  
(Sumber: Weinberg & Gould, 2011:323)**

#### 5) Strategi meningkatkan dan membangun kepercayaan diri

Kepercayaan diri dapat ditingkatkan dengan berbagai cara yaitu melalui penampilan, bertindak dengan percaya diri, berpikir percaya

diri, menggunakan *imagery*, pemetaan tujuan, mengoptimalkan kondisi fisik, dan persiapan (Weinberg & Gould, 2011: 326).

a) Penampilan

Hasil penampilan yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet. Ketika tim kehilangan delapan pertandingan berturut-turut, akan sulit bagi tim untuk merasa yakin akan memenangkan pertandingan berikutnya, terutama melawan tim yang baik. Pemain akan merasa yakin menampilkan penampilan terbaiknya apabila dapat melakukannya secara konsisten pada saat latihan. Latihan dan persiapan untuk meningkatkan kepercayaan diri dapat dilakukan secara fisik, teknik, dan taktik. Dalam hal ini, peran pelatih sangat dominan untuk menciptakan latihan yang dapat menampilkan kemampuan atlet secara konsisten.

b) Bertindak dengan percaya diri

Pikiran, perasaan, dan perilaku merupakan tiga komponen yang saling berkaitan. Semakin yakin suatu tindakan atlet maka semakin besar kemungkinan atlet merasa percaya diri. Bertindak yakin juga dapat mengangkat semangat ketika atlet menghadapi saat-saat sulit.

c) Berpikir percaya diri

Keyakinan terdiri dari pemikiran bahwa atlet bisa dan akan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sikap positif merupakan komponen penting untuk mencapai potensi yang ada. Pikiran dan

*self-talk* harus bersifat memotivasi. *Self-talk* yang positif tidak hanya dapat meningkatkan penampilan yang spesifik tetapi juga dapat menjaga motivasi dan energi atlet tetap tinggi.

d) Menggunakan *imagery*

Salah satu kegunaan *imagery* adalah membangun kepercayaan diri. Melalui *imagery* atlet dapat melihat dirinya melakukan hal-hal yang tidak pernah mampu untuk dilakukan atau memiliki kesulitan untuk melakukan hal tersebut. Contoh: pemain Sepakbola memvisualisasikan cara bertahan yang berbeda dari biasanya dan melakukan serangan balik dengan permainan dan formasi yang berbeda.

e) Pemetaan tujuan

Pemetaan tujuan akan meningkatkan kepercayaan diri dan penampilan atlet. Sebuah peta tujuan adalah rencana pribadi milik atlet yang berisi berbagai jenis tujuan dan strategi serta prosedur evaluasi yang sistematis untuk menilai kemajuan tujuan. Pemetaan tujuan, *imagery*, dan *self-talk* adalah tiga alat pengaturan diri utama yang dianjurkan oleh psikolog olahraga untuk meningkatkan kepercayaan diri.

f) Mengoptimalkan kondisi fisik

Berada dalam kondisi fisik terbaik adalah kunci lain untuk merasa percaya diri. Kebanyakan atlet pada saat ini berlatih untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas, dan mereka



menilai persiapan fisik sebagai salah satu sumber utama kepercayaan diri mereka. Atlet kelas dunia sangat menekankan pentingnya pelatihan berkualitas untuk membangun kepercayaan diri. Latihan mental tidak akan pernah bisa menggantikan keterampilan fisik dalam olahraga dan latihan fisik tanpa latihan mental hasilnya juga tidak optimal. Jadi, latihan mental dan latihan fisik harus dikombinasikan dengan baik.

g) Persiapan

Persiapan memberi keyakinan bahwa atlet telah melakukan segala kemungkinan untuk memastikan keberhasilan. Sebuah rencana memberi kepercayaan diri karena atlet tahu apa yang akan dilakukan. Atlet memiliki setidaknya gambaran umum tentang apa yang ingin dicapai dan bagaimana akan melakukannya. Kebanyakan atlet Olimpiade yang sukses memiliki rencana rinci dan strategi untuk melakukan rencana tersebut. Persiapan yang baik juga termasuk rutinitas selama prakompetisi. Mengetahui secara detail tentang apa yang akan terjadi dan kapan itu akan terjadi memberikan kepercayaan diri dan menempatkan pikiran atlet menjadi lebih tenang.

Sementara itu Dimiyati (2019: 58) menjelaskan mengenai strategi dalam meningkatkan dan membangun kepercayaan diri, pemain Sepakbola diantaranya:

- a) *Self talk*, mendorong pemain agar memiliki kepercayaan diri adalah berbicara positif kepada diri mereka sendiri (*self talk*), yaitu pelatih meminta kepada mereka untuk bertanya pada dirinya sendiri dan menjawabnya yang bersifat membangun kepercayaan positif.
- b) Menetapkan sasaran (*goal setting*) yang realistis. Sasaran yang realistis akan membuat rasa percaya diri pemain meningkat, karena ada persepsi bahwa mereka bisa menyelesaikan tugas dengan sempurna.
- c) Menjadikan diri sebagai model atau panutan dengan kepercayaan diri optimal.
- d) Mengajak pemain untuk mempraktekkan *self talking*, yaitu aktivitas untuk mengenali dirinya lebih jauh lagi. *Self talking*, seseorang diajak untuk lebih realistis dalam melihat kelebihan dan kekurangan. Pemain akan tetap sadar dengan kemampuan terbaiknya, sebaliknya seandainya masih ada kekurangan, pemain bisa meningkatkannya.
- e) Bersikap positif dalam menghadapi olahragawan/pemain dengan cara: (1) memberitahu pemain di mana letak kekuatan dan kelemahannya masing-masing, (2) memberikan kritik membangun dalam melakukan penilaian terhadap pemain (kritik negatif bahkan akan mengurangi rasa percaya diri), (3) jika pemain telah bekerja keras dan bermain bagus (walaupun kalah),

tunjukkan penghargaan berupa pujian. Pujian mengandung penguat positif yang mempunyai kecenderungan menguatkan perilaku. Pemberian pujian pada pemain yang telah bekerja keras akan memberikan persepsi positif bagi pemain (4) jika pemain mengalami kekalahan (apalagi tidak bermain baik) hadapkan ia pada kenyataan objektif. Artinya, beritahukan mana yang telah dilakukannya secara benar dan mana yang salah, serta tunjukkan bagaimana seharusnya. Menemui pemain yang baru saja mengalami kekalahan harus dilakukan sesegera mungkin dibandingkan dengan menemui pemain yang baru saja mencetak kemenangan.

### **c. Kontrol kecemasan**

#### **1) Pengertian kecemasan**

Kejadian-kejadian pada sebelum, saat, dan sesudah pertandingan sangat dipengaruhi oleh tingkatan kecemasan dari para pelaku olahraga baik atlet, pelatih, wasit, maupun penonton. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum dan pada saat pertandingan. “*Anxiety* atau kecemasan merupakan salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif” (Mylsidayu, 2015: 42). Salah satu penyebab terjadinya *anxiety* adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. *Anxiety* merupakan keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan yang terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh (Weinberg & Gould, 2011: 78).

Sementara itu Karageorghis & Terry (2011: 90) menyatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang ditandai oleh perasaan khawatir dan tegang dalam olahraga, yang ditimbulkan oleh keraguan terhadap hasil, kemampuan diri sendiri, dan tentang apa yang dipikirkan oleh orang lain. Kecemasan adalah bagian dari *arousal*, yang ditandai oleh ketidakpastian, ketidaknyamanan, ketakutan, dan hal yang tidak diketahui (LeUnes, 2011: 28). Kecemasan adalah respons alami bawah sadar manusia yang berevolusi untuk mengembangkan kelangsungan hidupnya dalam menghadapi ancaman pada lingkungannya (Karageorghis & Terry, 2011: 90).

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” (Mylsidayu, 2015: 43). Dalam olahraga, kecemasan ini terlihat jelas ketika seorang atlet mengalami gejala fisik seperti peningkatan volume keringat, jantung berdebar-debar, sistem pernapasan yang tergesa-gesa, tangan berkeringat, dan sakit perut (Moran, 2004: 68).

Dari penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam penulisan ini adalah kondisi psikologis negatif yang ditandai dengan ketakutan, ketegangan, kekhawatiran, ketidakpastian, dan ketidaknyamanan terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan

terjadi. Jadi yang dimaksud dengan kontrol kecemasan dalam penulisan ini adalah kemampuan yang dimiliki oleh pemain Sepakbola Indonesia untuk mengendalikan kecemasannya yang berupa ketakutan, ketegangan, kekhawatiran, ketidakpastian, dan ketidaknyamanan terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi.

## **2) Jenis kecemasan**

Menurut Mylsidayu (2015: 44) berdasarkan jenis-jenisnya, *anxiety* dibagi menjadi dua macam, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*.

### **a) *state anxiety***

*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, 2015: 44). Sementara itu (Weinberg & Gould, 2011: 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, 2011: 78). Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *state anxiety* adalah kecemasan yang terjadi pada seorang individu ketika merasa ada tekanan.

b) *trait anxiety*

Mylsidayu (2015: 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, 2011: 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) Faktor penyebab kecemasan**

Sumber ketegangan dan kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta dapat pula dari luar diri atlet tersebut atauoun lingkungannya (Gunarsa, 2004: 67). Berikut penjelasannya.

#### **a) Sumber dari dalam**

- (1) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya atlet didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa atlet harus bermain sangat baik.
- (2) Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti takut akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran tersebut atlet akan mengantisipasi suatu kejadian yang negatif.
- (3) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang sangat subjektif atlet rasakan di dalam dirinya. Padahal hal tersebut seringkali tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya atau tuntutan pihak lain seperti oleh pelatih dan penonton. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

b) Sumber dari luar

(1) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan.

Rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit untuk dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.

(2) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun, emosi

massa sering berpengaruh terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Reaksi massa dapat bersifat mendukung, sehingga hal tersebut akan berdampak positif terhadap atlet. Ketegangan yang positif akibat pengaruh lingkungan dapat membangkitkan suatu upaya untuk mengalahkan lawan dengan berbagai cara yang positif dan tidak terduga. Sebaliknya jika reaksi massa berdampak negatif, maka yang terjadi adalah atlet menjadi serba salah dalam bertindak, sehingga penampilannya menjadi sangat buruk.

(3) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandangnya.

Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa atlet mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaannya menjadi terdesak.



Pada saat harapan untuk menang sedang terancam, akan muncul berbagai pikiran-pikiran negatif, seperti misalnya “jika saya tidak berhasil menampilkan permainan terbaik, maka saya akan dicoret dari skuad utama dan bahkan bisa dicoret dari tim ini”.

- (4) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa atlet telah berupaya sebaik-baiknya. Pelatih seperti ini sering menyalahkan dan bahkan mencemooh atletnya, yang sebenarnya dapat mengganggu kepribadian atlet.
- (5) Hal-hal non-teknis seperti kondisi lapangan, kondisi cuaca yang buruk, atau perlengkapan yang dirasa tidak memadai.

#### **4) Pengaruh kecemasan terhadap performa atlet**

Para ahli tidak bisa menyimpulkan secara pasti tetapi mereka menjelaskan beberapa aspek kecemasan yang dapat membantu atlet untuk meningkatkan performa. Ada beberapa teori yang menjelaskan tentang pengaruh kecemasan terhadap penampilan olahraga (Weinberg & Gould, 2011: 86) yaitu:

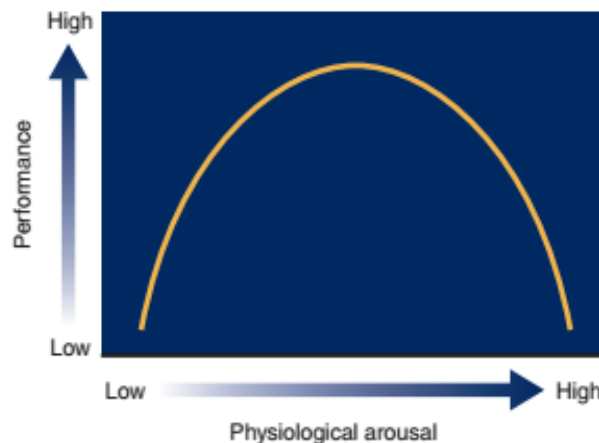
##### *a) Drive Theory*

Menurut teori ini adalah semakin semangat atlet untuk melakukan penampilannya, maka penampilannya juga akan semakin baik. Menurut teori *drive* ada 3 faktor yang mempengaruhi penampilan atlet yaitu: tingkat kerumitan tugas (*complex task*), *arousal* (kegairahan), dan kebiasaan (*learned habits*). Menurut teori

ini, semakin tinggi *arousal* yang dialami atlet, maka penampilannya akan selalu meningkat (Weinberg & Gould, 2011: 86).

b) *The Inverted-U Hypothesis*

Hipotesis U-terbalik menyatakan bahwa atlet akan memiliki performa semakin baik ketika kegairahannya semakin tinggi, hingga mencapai titik optimum dan performanya akan menurun ketika kegairahannya terus semakin tinggi (Weinberg & Gould, 2011: 87). Jadi hipotesis ini menjelaskan hubungan antara *arousal* dengan performa atau penampilan. Seperti dijelaskan dalam gambar 3 dibawah ini.

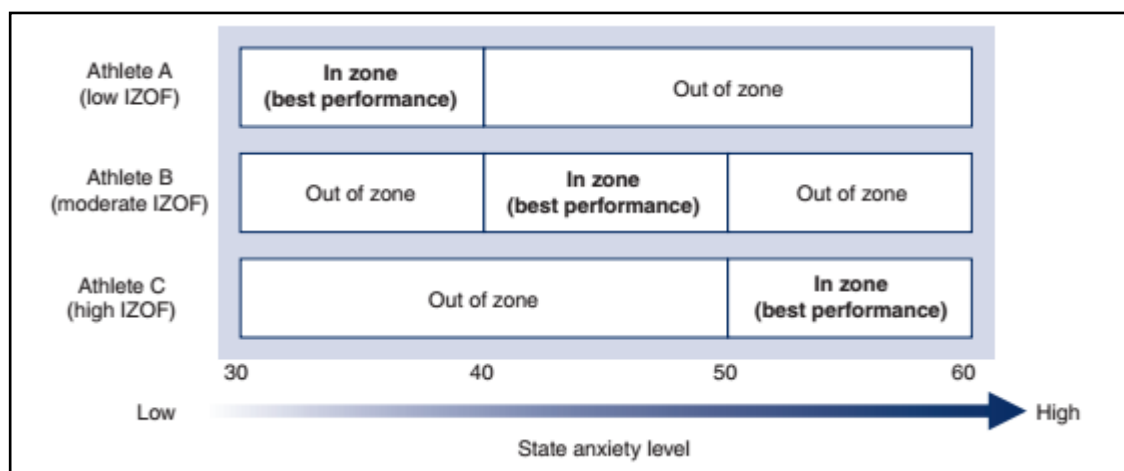


**Gambar 3. U-Terbalik hubungan arousal dengan penampilan**  
**Sumber: (Weinberg & Gould, 2011: 89)**

Jadi menurut gambar tersebut dapat diartikan bahwa penampilan yang tinggi disebabkan oleh kegairahan yang tinggi juga, sebaliknya tingkat penampilan yang rendah disebabkan oleh kegairahan yang rendah.

c) *Individualized Zone of Optimal Functioning* (IZOF)

Teori lain yang merupakan pengembangan dari teori hipotesis U-terbalik adalah teori *Individualized Zone of Optimal Functioning*. Weinberg dan Gould (2011: 88) menjelaskan teori ini dengan istilah *Individualized zones of optimal functioning* dan menjelaskan bahwa masing-masing atlet mempunyai zona optimal tersendiri yang mengakibatkan dampak atas kecemasan yang berbeda-beda. Tergambar pada gambar 4 dibawah ini.



**Gambar 4. IZOF (Individualized Zone of Optimal Functioning)**  
**Sumber: (Weinberg & Gould, 2011: 88)**

Pandangan IZOF berpendapat bahwa ada emosi positif (percaya diri, semangat) dan emosi negatif (takut, gugup) yang meningkatkan penampilan. Emosi positif seperti tenang dan nyaman dan emosi negatif seperti kesal dapat berpengaruh terhadap penampilan rendah.

d) *Multidimensional Anxiety Theory*

Teori ini memprediksi bahwa kondisi kecemasan kognitif seperti khawatir akan berhubungan dengan penampilan negatif. Artinya peningkatan kecemasan pada keadaan kognitif menyebabkan penurunan penampilan. Teori memprediksi bahwa kecemasan secara fisiologis yang terkait dengan penampilan pada teori U terbalik dengan peningkatan kecemasan dapat memfasilitasi penampilan yang optimal. Akibatnya teori ini memiliki sedikit dukungan sehubungan dengan prediksi kinerjanya dan sedikit digunakan dalam membimbing praktik (Weinberg & Gould, 2011: 89).

e) *Catastrophe Theory*

Terkadang atlet mengalami penurunan secara drastis dalam penampilannya meskipun tingkat *arousal* atau kegairahannya masih cukup tinggi. Penurunan drastis inilah yang disebut dengan *catastrophe* (Weinberg & Gould, 2011: 90).

f) *Revelsal Theory*

Teori ini menjelaskan keterbalikan pemahaman terkait hubungan *arousal* dan penampilan itu ada dua. Pertama, teori ini menekankan bahwa interpretasi seseorang terhadap rangsangan adalah signifikan. Kedua, teori menyatakan bahwa pelaku dapat menggeser atau membalikkan interpretasi positif atau negatif mereka terhadap *arousal* setiap saat. Oleh karena itu, teori ini

memberikan alternatif untuk pandangan tentang hubungan *arousal* dengan penampilan (Weinberg & Gould, 2011: 90).

#### **5) Pengelolaan kecemasan**

*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 (2015: 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, 2015: 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. Untuk 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, 2015: 49). Gunarsa (2004: 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.

#### **d. Persiapan mental**

##### **1) Pengertian persiapan mental**

Sebagaimana diketahui, tidak ada ada hasil apapun dapat diperoleh tanpa adanya usaha. Demikian juga dapat dipahami bahwa seorang olahragawan tidak akan memenangkan pertandingan atau mendapatkan prestasi tanpa adanya persiapan. Persiapan yang dimaksud adalah untuk membentuk suatu keterampilan, baik dimulai dari keterampilan fisik sampai dengan keterampilan mental. “Mental menyanggung masalah pikiran, akal atau ingatan, organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi simbol yang disadari oleh individu” (Kartono dan Gulo dalam Komarudin, 2016: 2). Menurut Setyobroto juga dalam Komarudin (2016: 3) menyatakan bahwa “mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari”. Berdasarkan pendapat tersebut, “kesiapan struktur dan proses-proses kejiwaan seperti aspek kognitif yang berhubungan dengan akal atlet akan sangat menentukan sikap mental atlet yang bersangkutan” (Komarudin, 2016: 3).

Persiapan mental harus dilakukan pada sebelum, selama, dan setelah pertandingan dalam *event* atau kejuaraan apapun baik nasional maupun internasional. Persiapan mental didefinisikan sebagai strategi kognitif, 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, 2011: 285). Hal ini juga dikemukakan oleh Weinberg, Chan, & Jackson (2007) bahwa banyak laporan dari atlet yang menyampaikan bahwa mereka menggunakan beberapa strategi dalam persiapan mental sebelum penampilannya dan berdampak positif.

Dalam penelitiannya Weinberg, Chan, & Jackson (2015: 215) juga subjek diberikan instruksi untuk menggunakan salah satu teknik persiapan mental dan hasilnya adalah menghasilkan peningkatan yang besar dalam performa. Persiapan mental telah lama dianggap sebagai aspek penting dari penampilan, terutama dalam penampilan yang membutuhkan kekuatan otot (Biddle, 2015: 69). Dalam hal ini jelas persiapan diperlukan seorang atlet untuk mempersiapkan diri agar mendapatkan performa optimalnya dari sebelum, selama, dan sesudah pertandingan. Para atlet dan pelatih terus menerus tentang persiapan mental untuk mempersiapkan diri sebelum mereka bertanding dan siap secara emosional. 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, 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 (Fauzee, 2009: 105).

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 tenis dan ketepatan tendangan penalti pada cabang olahraga Sepakbola (Hegazy, 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.

Sebagaimana persiapan mental untuk olahraga tim, visualisasi sangat memberikan kontribusi untuk atlet *baseball* dan Sepakbola dalam mendapatkan fokus pada pukulan dan tendangan. *Selftalk* dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri atlet. Sedangkan teknik *deep breath* dapat membantu atlet untuk tetap fokus, mengontrol diri, mengontrol emosi, menghilangkan pikiran negatif, menghasilkan energi baru (Dosil, 2006: 162). Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa persiapan mental dapat meningkatkan performa pada atlet cabang olahraga individu dan tim dengan menggunakan strategi relaksasi, *imagery*, *self talk*, *goal setting*, dan visualisasi. Namun perbedaan penggunaan startegi tersebut antara cabang olahraga individu dan tim adalah terletak pada pelaksanaannya. Jika pada olahraga individu dilaksanakan secara individu, sedangkan pada olahraga tim dilaksanakan secara individu dan tim.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan di atas dapat disimpulkan bahwa persiapan mental dalam penulisan ini adalah persiapan yang dilakukan oleh pemain Sepakbola Indonesia dengan meliputi semua aspek, yaitu aspek kognitif, sikap, dan emosi untuk mendapatkan penampilan dan kondisi psikologis yang optimal selama latihan atau kompetisi.

## **2) Prinsip utama persiapan mental**

Orientasi teoritis ini sebagai dasar dalam penetapan tujuan persiapan mental. Prinsip utama dalam persiapan mental (Brewer, 2009: 55-59) dijelaskan sebagai berikut.

### **a) Jumlah persiapan mental**

Berdasarkan beberapa penelitian menjelaskan bahwa perbedaan dari atlet sukses dan tidak sukses itu terlihat dari persiapan mental baik dilakukan oleh atlet individu maupun tim. Persiapan mental merupakan komponen kunci dalam perbedaan tersebut. Seperti telah dijelaskan sebelumnya oleh Brewer (2009: 55) bahwa dalam penelitiannya terhadap atlet olimpiade menunjukkan bahwa atlet yang lebih sukses, mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk persiapan mentalnya daripada atlet yang tidak sukses. Hal ini berarti jumlah persiapan mental jelas mempengaruhi untuk kesuksesan seorang atlet.

### **b) Persiapan mental merupakan latihan yang penting**

Persiapan mental tidak hanya penting untuk performa kompetitif tetapi juga penting selama latihan. Sikap dan kepercayaan terhadap latihan dipandang sebagai elemen kunci dari ketangguhan mental. Secara khusus menyatakan bahwa atlet yang tangguh secara mental dapat menjaga motivasinya untuk latihan dan kompetisi dalam jangka waktu yang lama dengan menunjukkan

sikap kesabaran, disiplin, dan kontrol diri untuk bekerja sesuai tujuannya.

- c) Mengidentifikasi zona yang dianggap penting dan bagaimana cara mencapainya

Performa terbaik belajar untuk mengidentifikasi emosi apa yang akan membentuk zona optimal dan tingkat emosi apa yang diperlukan dalam latihan dan penampilan terbaik. Ini dapat dicapai dengan merefleksikan penampilan terbaik dan terburuk sebelumnya. Ini juga membantu atlet untuk lebih sadar diri. Banyak atlet yang memiliki prestasi tinggi untuk selalu belajar tentang keadaan emosinya ketika mendapatkan prestasi puncak dan mengerti solusi agar emosi tersebut berfungsi dengan baik.

- d) Persiapan mental rutin untuk meningkatkan kepercayaan diri

Salah satu temuan paling kuat dalam literatur psikologi olahraga adalah bahwa perbedaan pemain yang sukses dan tidak sukses secara konsisten berbeda dari pesaingnya dalam hal kepercayaan diri atau efikasi diri. Persiapan mental dapat meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet. Kepercayaan merupakan hal yang penting dalam olahraga tim. Kepercayaan tidak hanya pada diri sendiri, tetapi juga melibatkan pada rekan satu tim dan juga pelatih.

e) Menetapkan prioritas dan tujuan

Menetapkan dan mengutamakan tujuan yang tepat adalah komponen penting dari persiapan mental. Menetapkan dan memprioritaskan tujuan membantu atlet untuk mengarahkan pada elemen penting dari tugasnya, seperti meningkatkan motivasinya dan mempengaruhi kondisi psikologisnya seperti kepercayaan diri dan juga mengontrol kecemasan.

f) Pentingnya mengembangkan penampilan secara rutin

Seperti telah dijelaskan sebelumnya bahwa jumlah persiapan mental akan membedakan atlet sukses dan tidak sukses. Jika jumlah persiapan mental atlet lebih banyak otomatis membawa atlet kepada rutinitas atlet dalam persiapan mental. Untuk mendapatkan persiapan mental yang optimal maka diperlukan rutinitas latihan selama sebelum kompetisi dimulai. Sebagai contoh adalah, pemain Sepakbola memerlukan latihan antara 3-4 jam dalam satu sesi latihan, ini membuat pemain akan datang lebih awal untuk mempersiapkan sebelum latihan dimulai.

g) Simulasi: memprediksi hal yang tidak terduga

Karakteristik utama yang membedakan atlet sukses dan kurang sukses adalah kemampuan dalam mempertahankan fokus pada saat menghadapi kesulitan. Atlet melakukannya dalam beberapa cara. Atlet mengembangkan dan mengontrol emosi dan mental mereka. Namun tidak hanya itu, latihan simulasi untuk

berlatih pada situasi yang tidak diharapkan yang dapat menyebabkan stress dan mendapatkan banyak gangguan. Seperti pola latihan yang dibuat mirip dengan situasi saat kompetisi baik secara fisik (latihan disuhu yang tinggi atau rendah), mental (latihan ditempat yang ramai dan banyak gangguan), dan juga emosional (latihan dengan adanya seseorang untuk menilai penampilan). Latihan dengan seperti ini dapat membantu atlet dan tim dalam mengatasi tekanan yang tidak diinginkan.

#### h) Persiapan mental tim

Mengembangkan prosedur persiapan mental tim, efikasi tim, dan kohesivitas sebuah tim harus dipertimbangkan. Seorang pelatih harus mengetahui karakteristik dari individu yang berada dalam sebuah tim, agar tercipta sebuah efikasi dan kohesivitas tim yang sama. Seorang atlet juga harus menyadari bahwa mereka harus menyesuaikan keadaan mereka untuk kepentingan sebuah tim. Kekompakkan sebuah tim akan terganggu apabila ada kesenggangan antar individu. Untuk itu diperlukan kecermatan bagi seorang pelatih untuk menyatukan dari berbagai perbedaan karakteristik pemain-pemainnya.

### e. Mementingkan tim

#### 1) Pengertian mementingkan tim

Sebuah tim berbeda dengan grup. Sebuah grup tidak akan bisa menjadi tim. Sebuah tim bisa dibentuk dari beberapa grup, karena

sebuah grup bisa jadi memiliki tujuan yang berbeda. Tim adalah sekelompok beberapa orang yang saling berinteraksi dan bekerjasama antara satu dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan yang sama (Weinberg & Gould, 2011: 160). Sebuah tim akan menyatukan visi dan misinya dalam bertindak dalam menampilkan sebuah performa dalam olahraga yang hasil kemenangan atau kealahannya memiliki tanggung jawab bersama, tidak saling menyalahkan satu sama lain (Moran, 2004: 194).

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, Wylleman, & Seiler, 2016: 123). Sering kali sebuah tim dan grup dipandang sebagai kesamaan, meskipun tim dan grup memiliki banyak karakteristik yang sama, namun keduanya adalah berbeda. Sebuah tim adalah jenis kelompok khusus dengan anggota timnya memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda namun memiliki tujuan yang sama (Cooke dalam Raab, DKK., 2016: 123). Setiap anggota tim memiliki peran dan tanggung jawab khusus, dengan masing-masing harus menyelesaikan tugasnya tersebut. Sedangkan grup setiap anggota memiliki peran yang sama atau peran mereka tidak pernah dipermasalahkan untuk diselesaikan. Setiap anggota dalam tim memiliki peran khusus dan berbeda dalam tim, dengan masing-masing peran diperlukan untuk



menyelesaikan tugas. Dalam sebuah grup yang bekerja juga dapat saling tidak berinteraksi, tetapi dalam sebuah tim harus ada interaksi antar sesama anggota.

Dari beberapa pengertian yang telah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan pentingnya dalam penulisan ini adalah sebuah tindakan yang dilakukan oleh pemain Sepakbola Indonesia dengan mengutamakan kesatuan dan kebersamaan dalam melakukan tugas oleh masing-masing pemain untuk pencapaian tujuan yang sama, sehingga memungkinkan tim dapat bekerja dengan baik, efektif, dan efisien.

## **2) Faktor yang mempengaruhi kekompakan tim**

Kekompakkan suatu tim diketahui ada hubungannya dengan faktor lingkungan, faktor individu, faktor kepemimpinan, dan faktor tim (Brewer, 2009: 68). Penting untuk diingat bahwa korelasi antara kekompakkan suatu tim faktor yang mempengaruhinya bersifat timbal balik. Untuk itu akan dijelaskan sebagai berikut.

### **a) Faktor lingkungan**

Pada sebelum *event* atau pertandingan dimulai, biasanya tim pelatih memberikan kebijakan untuk melakukan TC (*Trining Camp*) atau pemusatan latihan di sebuah tempat dalam beberapa waktu yang ditentukan, ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah kondisi lingkungan yang membuat setiap anggota tim lebih sering berinteraksi. Lebih banyaknya kesempatan untuk berinteraksi dan

berkomunikasi antar saling anggota tim akan menghasilkan sebuah keterpaduan yang semakin kompleks. Interaksi dan komunikasi antar anggota tim terkait tugas masing-masing akan menjadi saling melengkapi, tentunya tujuan akhirnya adalah menciptakan kekompakkan dan tim yang lebih solid.

b) Faktor individu

Faktor individu berpengaruh terhadap kekompakan suatu tim. Hubungan antara faktor dengan kekompakkan tim terlihat pada kognitif, sikap, dan perilaku seorang atlet. Hal ini memicu untuk terjadinya kecemasan dalam olahraga, karena kekompakkan tim juga dipengaruhi oleh keinginan atlet maka terjadilah kecemasan seorang atlet, keinginan seorang atlet, usaha seorang atlet, sikap berkorban seorang atlet, dan sikap kepatuhan seorang atlet.

c) Faktor kepemimpinan

Dua elemen penting dalam kepemimpinan terkait dengan kekompakkan tim adalah gaya keputusan pemimpin dan perilaku pemimpin. Penelitian telah menunjukkan bahwa kekompakkan akan berkembang ketika gaya kepemimpinan yang lebih demokratis (seorang pelatih memberikan dorongan agar atlet juga ikut berpartisipasi dalam pengambilan keputusan dalam tim). Kekompakkan tim juga akan meningkat ketika seorang pelatih terlibat langsung dalam latihan, memberikan dukungan sosial, dan memberikan umpan balik yang positif. Secara khusus interaksi

dengan pelatih memberi kepercayaan, umpan balik, dan fokus untuk menciptakan iklim tim yang kondusif akan sangat penting untuk memperoleh performa yang optimal.

d) Faktor tim

Keberhasilan tim adalah faktor yang paling sering dikaitkan dengan kekompakkan. Banyak faktor yang telah dikaitkan dengan kekompakkan suatu tim, diantaranya aspek seperti peran, norma, performa, dan efektifitas kerjasama. Tim yang sukses adalah tim yang mengembangkan rasa kebersamaan. Sebaliknya, tim yang tidak sukses harus mulai mengembangkan keterpaduan antar anggota tim untuk mencapai hasil yang optimal.

**3) Strategi membangun sebuah tim**

Menurut Brewer (2009: 69) ada beberapa strategi yang dapat digunakan dalam membangun tim, yaitu: (a) menghasilkan lingkungan yang positif bagi tim, (b) bekerja sesuai dengan norma tim, (c) adanya kejelasan peran anggota dalam tim, dan (d) membangun tujuan tim.

a) Menghasilkan lingkungan yang positif bagi tim

Kekompakkan ditingkatkan dengan menumbuhkan perasaan kekhasan dan kebersamaan. Sebagai contoh adalah membuat situasi yang gembira ketika akan dimulai latihan, dengan memberikan kesempatan kepada anggota tim untuk menampilkan sesuatu dihadapan rekan-rekannya. Ini akan menumbuhkan rasa kebersamaan. Seperti telah dijelaskan sebelumnya bahwa

kekompakkan juga dapat ditingkatkan dengan kebersamaan dengan cara mengadakan pelatihan terpusat yang tujuannya untuk memberikan kesempatan lebih besar kepada setiap anggota tim untuk saling berinteraksi dan berkomunikasi.

b) Bekerja sesuai dengan norma tim

Metode lain yang digunakan untuk meningkatkan kekompakkan tim adalah dengan bekerja untuk menyesuaikan dengan norma-norma tim yang penting. Ada tiga langkah yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekompakkan anggota tim. Pertama, rasa memiliki atas norma yang telah dibuat. Kedua, atlet harus menyadari bahwa norma-norma itu ada untuk melihat setiap anggota tim agar lebih mengenal terhadap diri kita. Ketiga, anggota tim harus memahami bagaimana norma membantu untuk mencapai tujuan tim. Melalui diskusi antar individu dan kelompok untuk membantu memastikan bahwa atlet berkomitmen untuk menghormati kode yang disepakati.

c) Adanya kejelasan peran anggota dalam tim

Dalam penggunaannya yang paling umum, peran adalah bagian atau karakter dalam sebuah film. Dalam konteks olahraga, ini merujuk pada perilaku yang diharapkan kepada seorang atlet, dengan adanya kejelasan peran, seorang atlet akan lebih mengerti dari tugasnya sebagai anggota tim. Tujuan utamanya adalah memudahkan untuk sebuah tim dalam mencapai tujuannya.

d) Membangun tujuan tim

Secara umum suatu tujuan mewakili dari target, standar, atau tujuan akhir yang diarahkan atau diharapkan. Selain itu, tujuan tim mewakili dari persepsi bersama dari setiap anggota tim. Tujuan tim akan berkontribusi pada peningkatan fokus atlet, motivasi atlet, dan persepsi tentang kekompakkan tim.

**f. Konsentrasi**

**1) Pengertian konsentrasi**

Konsentrasi merupakan salah satu keterampilan psikologis yang berpengaruh terhadap penampilan atlet agar atlet bisa tetap fokus pada penampilannya. “Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dua dimensi yang luas dan dimensi pemusatan pada tugas-tugas tertentu” (Komarudin, 2016: 134). Stimulus eksternal yang dimaksud seperti teriakan penonton, perilaku tidak sportif dari lawan, kata-kata yang menyakitkan baik dari pelatih maupun lawan, dll. Sementara stimulus internal yang dimaksud seperti perasaan terganggunya tubuh dan perasaan-perasaan lain yang dirasakan mengganggu keadaan fisik dan psikis, misalnya “saya lelah, saya saya takut, dll” (Komarudin, 2016: 135).

Lebih lanjut pengertian “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” (Gunarsa, 2004: 89). Sementara itu Mylsidayu (2015: 112) menjelaskan bahwa “konsentrasi adalah kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan-kegiatan yang ada di dalam suatu lingkungan atau suasana ketika lingkungan berubah secara cepat pada pikiran tentang masa lalu atau masa depan yang menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkut paut sering membuat penampilan kacau. Artinya bahwa konsentrasi tidak digunakan secara terus menerus”. Senada dengan hal ini Gunarsa (2004: 8) menjelaskan juga bahwa konsentrasi diartikan “sebagai perhatian terpusat terhadap suatu objek untuk jangka waktu tertentu”.

Tambahan lagi definisi konsentrasi yang digunakan dalam olahraga dan peraturan olahraga biasanya berisi empat bagian: (a) fokus pada isyarat yang relevan di lingkungan (perhatian selektif), (b) mempertahankan fokus perhatian dari waktu ke waktu, (c) memiliki kesadaran akan situasi dan kesalahan dalam penampilan, dan (d) menggeser fokus perhatian bila diperlukan (Weinberg & Gould, 2011: 364). Oleh karena itu Weinberg & Gould (2011: 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.

Terakhir Dimiyati (2019: 119) menjelaskan bahwa “konsentrasi dapat diartikan sebagai kemampuan memusatkan dan mempertahankan

fokus perhatian dan isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya”. Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli yang telah diungkapkan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud konsentrasi dalam penulisan ini adalah kemampuan yang dimiliki oleh pemain Sepakbola Indonesia untuk memusatkan perhatiannya dalam jangka waktu tertentu tanpa terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal dan internal.

Proses konsentrasi diawali dengan sebuah perhatian. Perhatian merupakan hal terpenting dalam berkonsentrasi. Teori perhatian atau model fokus perhatian dikelompokkan ke dalam tiga teori (Myslidayu, 2015: 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*.

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.

## **2) Tips meningkatkan konsentrasi**

Konsentrasi pada latihan dan pertandingan harus tetap terjaga agar penampilan tetap efektif. Langkah yang harus dilakukan adalah memfokuskan pada sesuatu yang sedang dilakukan. Bentuk latihan konsentrasi tersebut harus dilakukan atlet setiap waktu baik pada proses latihan maupun dalam keadaan tidak berlatih. Weinberg & Gould, (2011: 139) menjelaskan tips-tips untuk meningkatkan konsentrasi sebagai berikut.



a) Latihan dengan menghadirkan gangguan

Bentuk latihan ini dapat berdampak pada saat suara, bunyi-bunyian, gerakan seseorang dalam kelompok dapat merusak konsentrasi atlet. Banyak kelompok supporter yang menyayikan yel-yel, bersorak-sorak, bertepuk tangan, membunyikan kaki ke lantai, sampai dengan keributan. Atlet harus mempersiapkan diri untuk mengatasi gangguan tersebut, dengan tetap memfokuskan perhatiannya pada gerakan yang sedang dilakukan, segala macam pergerakan benda atau suara yang didengarnya harus diabaikan seolah-olah tidak mendengar apa-apa.

b) Menggunakan kata kunci

Penggunaan kata kunci bertujuan memberikan instruksi atau motivasi pada atlet untuk meningkatkan konsentrasinya. Kata kunci yang biasanya diberikan pada olahraga Sepakbola misalnya *defense*, *offense*, *back*, lari, dan lain sebagainya. Kata kunci untuk mengubah pola gerak yang dilakukan atlet. Perhatian pada kata-kata kunci akan membantu atlet melepaskan diri dari kebiasaan tidak baik.

c) Menggunakan pemikiran bukan untuk menilai

Kebiasaan seorang atlet dalam upaya mempertahankan konsentrasinya adalah dengan cenderung menilai penampilannya dan mengklasifikasikannya pada penampilan baik atau buruk. Penilaian seperti ini ketepatan, irama, dan kestabilan emosional atlet akan hilang. Menilai penampilan dan mengklasifikasikan baik dan

buruk boleh-boleh saja, tetapi tujuannya untuk belajar melihat penampilan diri sendiri, bukan semata-mata untuk menilai. Atlet mampu memperbaiki dan mengoreksi kesalahan dan kekurangan yang ditampilkan.

d) Menyusun kegiatan rutin

Atlet secara rutin memfokuskan konsentrasinya untuk membantu mempersiapkan mental dalam penampilan. Efektivitas kegiatan rutin mempunyai dorongan yang kuat. Biasanya pikiran atlet tidak terfokus selama berhenti melakukan aktivitas. Struktur pra-penampilan rutin pada atlet adalah proses pemikiran dan keadaan emosional, untuk memelihara perhatiannya dalam melakukan tugas.

e) Berlatih mengendalikan mata

Mengendalikan mata adalah metode untuk memfokuskan konsentrasi. Kunci untuk mengendalikan mata adalah yakinkan bahwa mata tidak ke mana-mana atau melihat sesuatu yang tidak relevan. Beberapa teknik yang bisa digunakan untuk mengendalikan mata adalah: (1) jaga atau pelihara mata pada lantai, (2) fokuskan pada alat, (3) fokuskan pada sebuah titik di dinding.

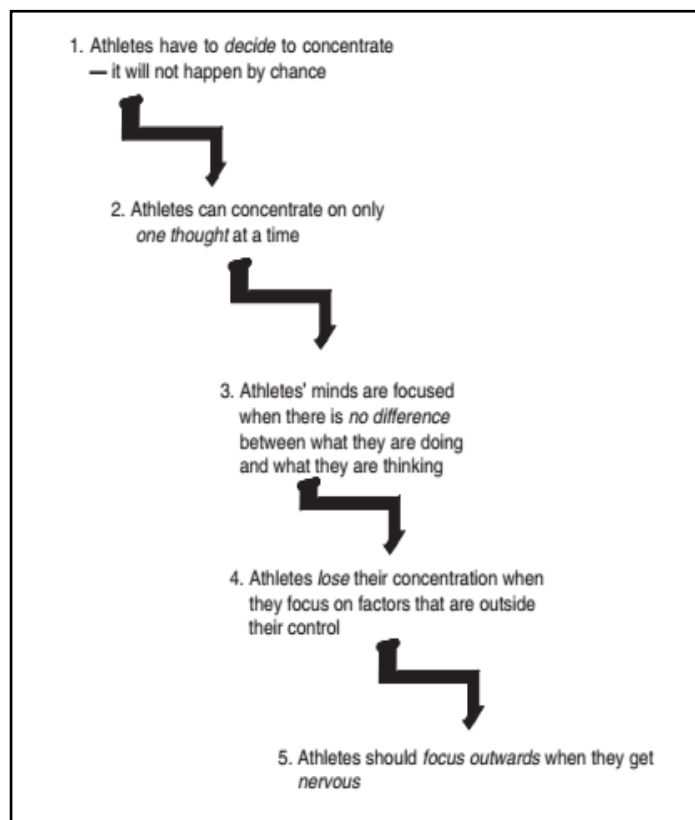
f) Memusatkan perhatian

Memusatkan perhatian setiap saat adalah penting sebab pikiran kita terbuka untuk masuknya berbagai stimulus. Oleh sebab

itu atlet harus tetap memfokuskan perhatiannya pada tugas-tugas yang harus dilakukan.

### 3) Prinsip konsentrasi yang efektif

Berdasarkan literatur penelitian, setidaknya ada lima prinsip teoritis yang efektif dalam olahraga yang dapat diidentifikasi. Tiga dari prinsip menggambarkan pembentukan fokus optimal, sedangkan dua lainnya menunjukkan bagaimana hal tersebut dapat terganggu. Seperti yang dijelaskan pada Gambar 5 (Brewer, 2009: 23-25).



**Gambar 5. Prinsip Konsentrasi**  
**Sumber: (Moran dalam Brewer, 2009: 24)**

- a) Atlet harus mengambil keputusan untuk berkonsentrasi: itu tidak terjadi secara kebetulan

Prinsip pertama konsentrasi yang efektif adalah dengan gagasan bahwa seseorang harus membuat keputusan yang disengaja untuk menginvestasikan upaya mental dalam beberapa aspek penampilannya. Singkatnya, atlet harus bersiap untuk selalu berkonsentrasi daripada mengharapkan kejadian yang kebetulan. Salah satu cara olahragawan dapat menerapkan prinsip ini adalah dengan menetapkan zona kebiasaan sebelum penampilan mereka.

- b) Atlet dapat berkonsentrasi hanya pada satu pikiran pada satu waktu

Prinsip kedua dari konsentrasi yang efektif adalah gagasan "satu pemikiran". Gagasan bahwa atlet dapat fokus secara sadar pada satu hal dalam satu waktu. Seseorang dapat melakukan beberapa hal dalam waktu yang bersamaan, sistem memori kerja mereka diartikan hanya dapat memikirkan satu hal pada waktu tertentu. Dalam olahraga, atlet sering mengembangkan bentuk pikiran tunggal sebagai respons terhadap kejadian yang berpengaruh dalam karirnya.

- c) Pikiran atlet terfokus ketika tidak ada perbedaan di antara keduanya apa yang mereka lakukan dan apa yang mereka pikirkan

Prinsip ketiga dari konsentrasi yang efektif adalah gagasan bahwa pikiran seseorang benar-benar terfokus ketika seseorang begitu sibuk dengan tugas yang ada sehingga tidak ada perbedaan antara tindakan dan pikiran seseorang. Penggabungan tubuh dan pikiran ini adalah ciri khas dari pengalaman penampilan puncak. Penelitian menunjukkan bahwa cara terbaik untuk meningkatkan peluang seseorang mencapai keadaan pikiran ini adalah dengan berkonsentrasi pada tindakan yang spesifik, relevan, dan atas kendali diri sendiri.

- d) Atlet kehilangan konsentrasi ketika mereka fokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka

Prinsip keempat menunjukkan bahwa atlet paling mungkin kehilangan fokus mereka setiap kali mereka berkonsentrasi pada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka, tidak sesuai dengan keterampilan yang sedang dihadapi, atau yang belum terjadi.

- e) Atlet harus fokus ke luar ketika mereka merasa gugup

Prinsip kelima dari konsentrasi yang efektif adalah proposisi bahwa ketika atlet menjadi gugup, mereka harus fokus kepada tindakan dan tidak berfikir pada keraguannya. Peralihan ke fokus eksternal ini diperlukan karena kecemasan cenderung membuat

orang kritis terhadap diri sendiri dan “terlalu waspada” (misalkan terlalu sensitif terhadap tanda-tanda apa pun yang mereka takuti).

#### **4) Strategi mempertahankan konsentrasi**

Ada dua faktor yang dapat mempertahankan konsentrasi atlet. Dijelaskan oleh Komarudin (2016: 146-152) “ada dua faktor yaitu faktor tersebut terdiri dari faktor eksternal dan internal”.

##### **a) Faktor eksternal**

###### **(1) *Dress Rehearsal Dress rehearsal***

Cara ini merupakan strategi yang efektif untuk cabang olahraga senam, menyelam, renang, dan *figure skating*. *Dress rehearsal* didasarkan pada konsep mudah dalam menampilkan keterampilan dalam kondisi yang tidak disadari oleh atlet dalam latihan dan sebelum pertandingan. Sejumlah stimulus yang hadir selama pertandingan berbeda dengan keadaan selama latihan, tentunya stimulus tersebut mempengaruhi penampilan atlet. Stimulus bisa berupa benda seperti seragam atlet, latar belakang cahaya, suara pembawa acara, dan musik. Untuk memberikan pengaruh terbaik selama pertandingan, atlet biasanya menggunakan seragam atau kostum berbeda-beda dalam kelompoknya selama berlatih. Maksudnya, memberikan stimulus yang tidak disadari oleh atlet untuk menampilkan keterampilan.

## (2) Latihan simulasi bertanding

Berlatih simulasi membuat atlet terbiasa dengan suasana pertandingan yang dihadapinya. Pelatih dalam proses latihan harus memberikan latihan simulasi dengan menghadirkan kemungkinan buruk dalam latihan. Dalam permainan bulutangkis pada saat atlet sedang bermain dengan kemampuan seimbang, teman-teman pendukungnya duduk di sekitar lapangan dengan memperkuat salah satu di antara teman-temannya memberikan sorakan, berkata keras, memojokkan pemain tersebut atau menyalakan suara dalam *tape recorder* yang berisi rekaman penonton pada pertandingan sebenarnya.

## (3) Latihan mental

Latihan mental harus dilakukan secara terprogram dalam jangka waktu yang panjang, serta dilakukan secara teratur dan sistematis. Program latihan mental yang harus dilakukan atlet diantaranya adalah latihan relaksasi, latihan visualisasi, latihan konsentrasi dan sebagainya. Kebanyakan atlet melaporkan bahwa latihan mental seperti visualisasi memberikan pengaruh yang luabiasa terhadap keberhasilan atlet.

### b) Faktor internal

#### (1) *Attentional Cues and Triggers*

Atlet bisa menggunakan kunci-kunci secara verbal dan kinestetik untuk memfokuskan konsentrasinya dan

membangkitkan kembali konsentrasi yang hilang. Kunci-kunci untuk membantu atlet memfokuskan perhatiannya dalam melakukan tugas-tugas dan membantu atlet menghindari berbagai gangguan terhadap pikiran dan perasaan.

## (2) Mengalihkan Kegagalan ke dalam Keberhasilan

Banyak atlet yang melaporkan bahwa umumnya hilang konsentrasi setelah membuat kesalahan. Salah satu cara mengatasi masalah ini adalah melatih atlet untuk mengalihkan kegagalan ke dalam keberhasilan. Ini merupakan kebiasaan kognitif dimana mental atlet dilatih setelah mengalami kegagalan. Segera setelah atlet membuat kesalahan, mempelajari kesalahan yang sudah terjadi, atlet melakukan latihan mental untuk menguasai keterampilan yang sempurna daripada diam dalam kesalahan. Satu komponen pada keberhasilan adalah menghindari penilaian sendiri.

## (3) Menggunakan umpan balik elektrodermal

Pelatih dan ahli psikologi olahraga menggunakan *feedback elektrodermal* yang berhubungan dengan penampilan puncak: (a) mengilustrasikan bagaimana pikiran berpengaruh pada tubuh dan penampilan, (b) memonitor relaksasi fisiologis, (c) mengidentifikasi komponen stress pada penampilan atlet selama latihan *imagery*, dan (d) memfasilitasi latihan konsentrasi.



#### (4) Mengembangkan penampilan protokol

Banyak atlet mengembangkan kemampuan untuk memperbaiki penampilan ideal dengan menghubungkan konsentrasi dengan penampilan ritual tertentu. Protokol perilaku ditetapkan selama pemanasan, latihan, dan pertandingan aktual. Protokol akan membantu atlet mengidentifikasi pra-penampilan ideal dengan berkonsentrasi secara rutin. Protokol memberi pelayanan secara otomatis untuk membantu memfokuskan konsentrasi atlet yang dibutuhkan untuk penampilan yang baik.

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

*The Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS) adalah sebuah alat tes atau instrumen untuk mengukur keterampilan psikologis. Instrumen ini dikembangkan oleh Mahoney, Gabriel, dan Perkins pada tahun 1987 dengan jumlah ada 44 item. Keterampilan psikologis yang dikembangkan terdiri dari enam aspek motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, mementingkan tim, dan konsentrasi. Dalam penelitiannya Mahoney, Gabriel, & Perkins (1987) mengamati bahwa atlet yang sukses memiliki kepercayaan diri yang lebih kuat dan stabil dibandingkan atlet yang kurang berhasil, selain itu juga menunjukkan bahwa atribut seperti kontrol gairah, kepercayaan diri, konsentrasi, dan persiapan mental memiliki hubungan kaitan erat dengan atlet dan tim yang sukses.

Secara singkat (Dosil, 2006: 79) menjelaskan bahwa instrumen *The Psychological 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, Novokmet, & Augustin, 2013: 54). Namun dalam perkembangannya instrumen ini menuai pro dan kontra (Tenenbaum, Eklund, & Kamata, 2012: 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 literturnya 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 Ogilvie 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, Jowdy, & Danish, 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, DKK., 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).

Sedangkan menurut Eklund & Tenenbaum (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. Dalam perkembangannya instrumen ini memiliki kelebihan dan kekurangan dalam penggunaannya. Dalam beberapa penelitian menggunakan instrumen PSIS ini ada beberapa masalah diantaranya terkait dengan metodologis yaitu ukuran sampel atau ketersediaan sampel dan juga terkait dengan konseptual, seperti kesulitan mendefinisikan dan memilih atlet elit. Keadaan demikian untuk menentukan keterampilan psikologis yang terkait atlet menjadi terbatas dan tidak meyakinkan.

Dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi terkait metodologis dan konseptual pada tes PSIS ini, maka wawancara mendalam dengan sampel menjadi salah satu metodologi alternatif untuk menentukan keterampilan psikologis atlet. Dalam wawancara mendalam, atlet ditanya tentang atribut

psikologis dan karakteristik yang paling membantu mereka mencapai performa mereka. Dari cerita naratif seperti otobiografi dan biografi yang diceritakan oleh atlet, seorang peneliti memperoleh informasi unik tentang perjalanan pribadi para atlet sampai pencapaiannya saat ini. Hal ini dapat membantu memberikan wawasan tentang keterampilan psikologis atau keterampilan yang menjadi ciri pencapaian para atlet (Eklund & Tenenbaum, 2014: 533).

Terlepas dari pro dan kontra tidak menghalangi para peneliti untuk menggunakan instrumen ini. Ada beberapa peneliti yang menggunakan instrumen ini untuk penelitiannya. Termasuk Eklund & Tenenbaum (2014: 533) dalam kajiannya mengungkapkan bahwa atlet elit telah ditemukan memiliki berbagai keterampilan mental yang berada pada level yang jauh lebih tinggi daripada atlet yang kurang elit. Chartrand, DKK., (1992: 412) telah menunjukkan bahwa kemampuan untuk membedakan antara tingkat pemain yang terampil. Selain itu juga seperti penelitian yang dilakukan oleh Cox dan Davis (1992: 16-21); Meyers, LeUnes, & Bourgeois (2008: 132-146); Cox, Liu, & Qiu (1996: 123-132); Trafton, Meyers, & Skelly (1997: 465-476); dan Ebben & Gagnon (2012: 10-18).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sindik, DKK., (2013: 59) mengungkapkan bahwa secara umum seluruh keterampilan psikologis berkorelasi positif, yang lebih khusus adalah dari data statistik penelitian ini dapat membedakan karakteristik kepribadian antara pelatih dan pemain tenis meja, dimana pelatih lebih baik dalam mengendalikan kepercayaan diri, mental, motivasi, sedangkan pemain lebih baik dalam hal konsentrasi. Dari beberapa

penelitian yang menggunakan instrumen *The Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS) dapat diambil kesimpulan bahwa hal pro dan kontra itu merupakan hal yang wajar dalam sebuah penelitian. Tidak ada keterangan yang menjelaskan bahwa tidak dibolehkannya penggunaan instrumen PSIS ini secara khusus menjadikan salah satu alasan penulis tetap menggunakan instrumen PSIS ini, sehingga dalam penelitian yang dilakukan menggunakan instrumen *The Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS) sebagai alat ukur untuk mengetahui keterampilan psikologis pemain Sepakbola Indonesia ditinjau dari gender dan posisi.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Amira Najah dan Riadh Ben 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. Oleh karena itu dibutuhkan penelitian yang lebih kompleks, dalam hal ini penelitian selanjutnya ditambahkan dengan posisi penjaga gawang dan subyek penelitiannya merupakan kepada tim yang sudah terbentuk, sehingga hasil dapat langsung di generalisasikan kepada tim tersebut.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Christos Katsikas, Polyxeni Argeitaki, dan Athanassia Smirniotou (2009) yang berjudul "*Performance Strategies of Greek Track and Field Athletes: Gender and Level Differences*". Tujuan penelitian tersebut adalah untuk menguji kemungkinan perbedaan dalam penggunaan keterampilan psikologis pada atlet lintasan dan lapangan dari berbagai gender dan tingkata, dengan melibatkan 364 atlet lintasan dan lapangan (241 pria, 123 wanita), berusia  $18,9 \pm 3,9$  tahun, dengan level yang berbeda (elit dan non elit). Menggunakan "*The Test of Performance Strategies (TOPS) Inventory*" yang terdiri dari 8 sub-skala yaitu self-talk, kontrol emosional, otomatis, penetapan tujuan, citra, aktivasi, relaksasi, dan pikiran negatif. Hasilnya menyatakan bahwa atlet elit secara signifikan lebih baik dibandingkan dengan non elit dalam hal kontrol emosional, penetapan tujuan, citra, aktivasi, berpikir negatif, dan relaksasi. Atlet pria memiliki kontrol emosi yang lebih baik dan menggunakan lebih banyak relaksasi, di bandingkan dengan wanita. Selanjutnya pada atlet elit, perbedaan keterampilan psikologis pada gender tetap ada, yaitu dengan perempuan

lebih menunjukkan kontrol emosional dan relaksasi yang kurang efektif. Artinya, pencapaian prestasi melalui gender sangat mempengaruhi bentuk keterampilan psikologis yang beragam antara atlet laki-laki dan perempuan, namun demikian masih diperlukan penelitian selanjutnya dengan keterampilan psikologis yang beragam lainnya, tidak hanya pada 8 sub-skala tersebut. Perbedaan budaya menjadi alasan dibutuhkannya penelitian selanjutnya dengan keterkaitan antara keterampilan psikologis dengan gender.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Astrid Junge, Jiri Dvorak, Dieter Roesch, Toni Graf Baumann, Jiri Chomiak, & Lars Peterson, (2000) yang berjudul *“Psychological and Sport-Specific Characteristics of Football Players”*. Tujuan dari penelitian ini menyatakan bahwa pemain dari berbagai tingkat permainan mungkin berbeda tidak hanya dalam keterampilan Sepakbola, tetapi juga dalam cara bermain Sepakbola dan berhubungan dengan faktor psikologis seperti konsentrasi, waktu reaksi, atau kecemasan. Keterampilan psikologis seorang pemain dapat mempengaruhi cara bermain Sepakbola, khususnya yang berkaitan dengan *fair play* dan resiko cedera. Sebanyak 588 pemain sepakbola terlibat dalam penelitian ini. Tes dilakukan dengan menggunakan tiga kuesioner evaluasi diri, yaitu *the Athletic Coping Skills Inventory*, *the State Competitive Anxiety Test*, and *the State-Trait-Anger-Expression-Inventory*. Penelitian kuantitatif ini menyimpulkan bahwa pemain yang memiliki pengetahuan dan faktor psikologis yang baik, ia dapat mengontrol permainannya dengan tidak bermain yang dapat



menimbulkan resiko cedera. Pemain yang dapat mengontrol kecemasan yang tinggi, kepercayaan diri, dan konsentrasi yang tinggi merupakan pemain yang dapat mengontrol pertandingan. Hasil penelitian ini menunjukkan diperlukan sebuah kajian dalam mengetahui berbagai keterampilan psikologis yang dapat bermanfaat pada pengetahuan untuk pemain dan pelatih, yang nantinya dapat mengembangkan keterampilan psikologis. Penelitian selanjutnya diperlukan mengkaji lebih mendalam terkait keterampilan psikologis sebagai bahan informasi untuk pelatih dan pemain dalam mengembangkan keterampilan psikologisnya. Dalam penelitian yang akan dilakukan akan mengetahui enam keterampilan psikologis, yakni motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, rasa mementingkan tim, dan konsentrasi.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Daniel F. Gucciardi, Sandy Gordon, James A. Dimmock, & Clifford J. Mallet (2009) yang berjudul "*Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches*". Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengeksplorasi persepsi pelatih profesional dalam mengembangkan dan memfasilitasi pemain sepakbola pada ketangguhan mentalnya. Sebanyak 11 pelatih terlibat dalam penelitian ini. Penelitian kualitatif ini dianalisis menggunakan prosedur analitik data *grounded theory*. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa ada lima kategori yang tampaknya menjadi pusat peran pelatih dalam mengembangkan ketangguhan mental pada olahraga Sepakbola. Empat kategori yaitu hubungan pelatih-atlet, filosofi

pembinaan, lingkungan pelatih, dan strategi khusus yang dapat mengembangkan mental. Sedangkan kategori terakhir yaitu pengalaman dan pengaruh negatif yang dikatakan dapat menghambat proses mental. Hasil ini menunjukkan pentingnya seorang pelatih dalam mengembangkan keterampilan psikologis seorang pemain, nampaknya penelitian ini tidak mencukupi apabila hanya mengembangkan ketangguhan mentalnya saja. Penelitian selanjutnya diperlukan mengembangkan berbagai keterampilan psikologis untuk memberikan informasi kepada pelatih dalam mengembangkan keterampilan psikologis pemain sepakbola.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Yahya Eko Nopiyanto (2017) 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. Teknik analisis data menggunakan inferensial non parametric dengan analisis data menggunakan Tes Wald-Wolfowitz dan Tes Kruskal-Wallis.

### **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.

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

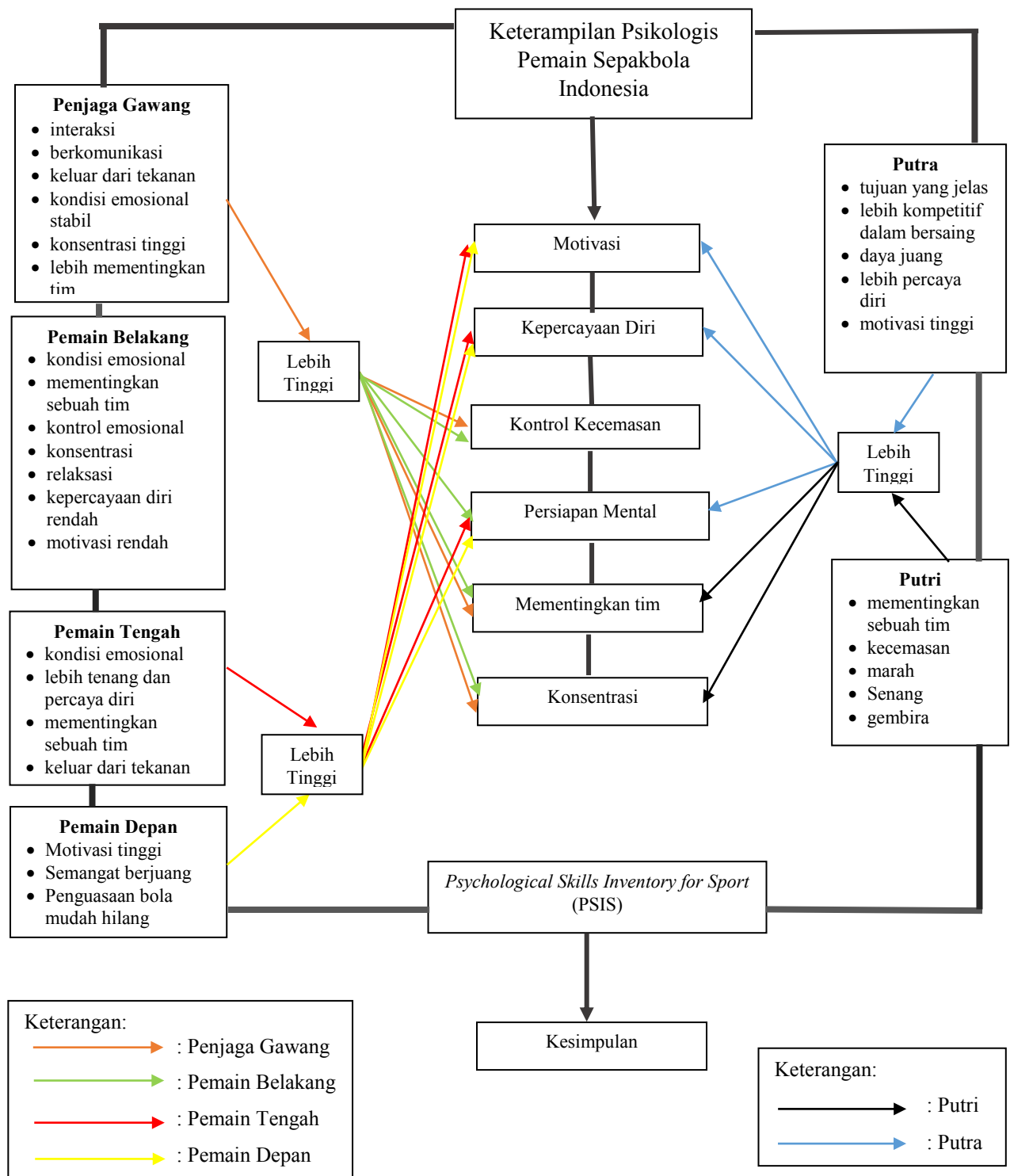
Sepakbola menjadikan salah satu kajian yang penting untuk meningkatkan performa pemain.

Keterampilan psikologis pemain Sepakbola Indonesia akan diukur dengan menggunakan instrumen penilaian yang dikembangkan oleh Mahoney, Gabriel dan Perkins (1987) dengan sebutan *Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS)*, di dalamnya merujuk kepada sifat keterampilan psikologis yang dimiliki oleh pemain Sepakbola Indonesia yaitu terdiri dari motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, mementingkan tim, dan konsentrasi. Mengetahui keterampilan psikologis diharapkan kepada pelatih dan pembina dapat memberikan perlakuan secara khusus kepada pemainnya sehingga dapat meningkatkan performanya secara optimal khususnya dalam aspek mental atau psikologis. Pengetahuan tentang keterampilan psikologis pemain menjadi alat sebuah masukan kepada staf pelatih dalam mengembangkan pemain-pemainnya.

Dalam cabang olahraga Sepakbola ada perbedaan keterampilan psikologis ditinjau dari gender. Perbedaan tersebut ada, pemain Sepakbola putra memiliki tujuan yang jelas, lebih kompetitif dalam bersaing, daya juang, dan memahami aturan dalam permainan yang lebih baik daripada pemain Sepakbola putri. Dalam hal motivasi, kepercayaan diri, mental, dan kontrol kecemasan pemain Sepakbola putra memiliki kondisi yang lebih baik jika dibandingkan dengan pemain Sepakbola putri. Dalam hal mementingkan tim, pemain Sepakbola putri memiliki tingkat kepedulian terhadap tim lebih tinggi daripada pemain Sepakbola putra. Selain itu pemain Sepakbola putri juga merasa lebih senang dan gembira ketika bermain Sepakbola dibandingkan dengan putra. Jadi keterampilan psikologis

pemain Sepakbola putra secara keseluruhan lebih baik jika dibandingkan dengan pemain Sepakbola putri.

Selanjutnya dalam Sepakbola juga terdapat berbagai posisi yang mendukung untuk meraih sebuah kemenangan. Dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa ada perbedaan keterampilan psikologis pemain yang ditinjau dari posisi pemain. Perbedaan tersebut terlihat pada pemain berposisi belakang memiliki kondisi emosional yang lebih stabil daripada pemain depan. Pemain berposisi depan lebih memiliki motivasi, agresifitas, dan mental yang lebih tinggi daripada pemain belakang. Kontrol emosional juga berkaitan dengan kecemasan, konsentrasi, mental, dan ego. 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. Pemain belakang memiliki kelebihan dalam hal keluar dari tekanan, mengontrol emosional, memiliki konsentrasi tinggi, namun pemain belakang memiliki kepercayaan dan motivasi yang rendah. Sedangkan pemain tengah merupakan pemain yang memiliki kompleksitas keterampilan psikologis. Pemain tengah memiliki kepercayaan diri, kontrol emosional, kecerdasan, motivasi yang tinggi, tetapi memiliki konsentrasi dan keluar dari tekanan yang rendah. Selanjutnya pemain depan memiliki motivasi, agresifitas, dan ego yang tinggi, namun pemain depan memiliki konsentrasi yang rendah. Untuk dapat mempermudah memahami uraian yang telah dijelaskan di atas maka dibuatlah kerangka berpikir pada gambar 6.



**Gambar 6. Kerangka Pikir**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. Terdeskripsikannya tingkat keterampilan psikologis pemain Sepakbola Indonesia putra dan pemain Sepakbola Indonesia putri.
2. Adanya perbedaan keterampilan psikologis pemain Sepakbola Indonesia ditinjau dari gender.
3. Adanya perbedaan keterampilan psikologis pemain Sepakbola Indonesia ditinjau dari posisi.