

**PENGARUH PERBEDAAN PELATIHAN PSIKOLOGI DAN
JENIS KELAMIN TERHADAP KINERJA KETERAMPILAN
ATLET FUTSAL PUTRA DAN PUTRI**



**Oleh:
Raihan
21632251022**

Tesis Ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk
Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**PROGRAM STUDI S2 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM MAGISTER FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN
KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

ABSTRAK

Raihan: Pengaruh Perbedaan Pelatihan Psikologi Dan Jenis Kelamin Terhadap Kinerja Keterampilan Atlet Futsal Putra Dan Putri. **Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: (1) pengaruh pelatihan psikologis *psychological skills training* dan *mindfulness training* terhadap kinerja keterampilan atlet futsal putra dan putri. (2), pengaruh perbedaan jenis kelamin terhadap kinerja keterampilan atlet futsal dan (3) interaksi antara pengaruh pelatihan psikologis dengan jenis kelamin pada kinerja keterampilan futsal.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 45 atlet dalam satu akademi futsal yang berada di kota Tangerang. Sampel yang digunakan berjumlah 32 atlet dengan teknik simple random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan pretest dan posttest dengan instrumen tes untuk mengukur kinerja keterampilan futsal dalam penelitian ini menggunakan Tes Futsal FIK Jogja (2009). Teknik analisis data yang digunakan adalah ANOVA dua jalur dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara perbedaan pelatihan *psychological skills training* dan *mindfulness training* dengan nilai signifikansi $p = 0,739 > 0,05$ terhadap kinerja keterampilan atlet futsal putra dan putri; (2) tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara perbedaan jenis kelamin dengan nilai signifikansi $p = 0,163 > 0,05$ terhadap kinerja keterampilan atlet futsal; (3) tidak terdapat interaksi yang signifikan antara pelatihan psikologi dan jenis kelamin dengan nilai signifikansi $p = 0,739 > 0,05$ pada kinerja keterampilan atlet futsal putra dan putri. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh dan interaksi yang signifikan (nyata) dari perbedaan pelatihan psikologi dan jenis kelamin terhadap kinerja keterampilan atlet futsal putra dan putri.

Kata kunci: latihan, psikologi, putra, putri, kinerja, keterampilan, futsal.

ABSTRACT

Raihan: *Effect of Differences in Psychological Training and the Gender towards the Skills Performance of the Male and Female Futsal Athletes. Thesis. Yogyakarta: Postgraduate Program, Faculty of Sport and Health Sciences, Yogyakarta State University, 2023.*

This research aims to analyze: (1) the effect of psychological training on the psychological skills training and mindfulness training towards the skills performance of male and female futsal athletes, (2) the effect of gender differences on the skill performance of futsal athletes, and (3) the interaction between the effect of psychological training and gender towards the futsal skills performance.

The type of this research was an experimental study with a 2 x 2 factorial design. The research population was 45 athletes in a futsal academy in Tangerang City. The sample was 32 athletes with simple random sampling technique. The data collection techniques used pretest and posttest with test instruments to measure the performance of futsal skills in this study used FIK Yogyakarta Futsal Test (2009). The data analysis technique used a two-way ANOVA with a significance level of 5%.

The results show that: (1) there is no significant effect between differences in psychological skills training and mindfulness training with a significance value of $p = 0.739 > 0.05$ on the skills performance of male and female futsal athletes; (2) there is no significant effect between gender differences with a significance value of $p = 0.163 > 0.05$ on the skills performance of futsal athletes; (3) there is no significant interaction between psychological training and gender with a significance value of $p = 0.739 > 0.05$ on the skills performance of male and female futsal athletes. It can be concluded that there is no significant (real) influence and interaction of differences in psychological and gender training on the skills performance of male and female futsal athletes.

Keywords: training, psychology, male, female, performance, skills, futsal.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raihan
NIM : 21632251022
Program Studi : S2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TA : Pengaruh Perbedaan Pelatihan Psikologi Dan Jenis Kelamin Terhadap Kinerja Keterampilan Atlet Futsal Putra Dan Putri

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini benar-benar karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 23 Maret 2023

Yang menyatakan,



Raihan

NIM. 21632251022

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH PERBEDAAN PELATIHAN PSIKOLOGI DAN JENIS
KELAMIN TERHADAP KINERJA KETERAMPILAN ATLET FUTSAL
PUTRA DAN PUTRI**

**RAIHAN
21632251022**

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 10 April 2023

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Awan Hariono, M.Or.
(Ketua/Penguji)

27 - 04 - 2023

Dr. Tri Hadi Karyono, M.Or.
(Sekretaris/Penguji)

27 - 04 - 2023

Dr. Abdul Alim, M.Or.
(Pembimbing/Penguji)

26 - 04 - 2023

Prof. Dr. Tomoliyus, M.S.
(Penguji Utama)

26 - 04 - 2023

Yogyakarta, 2 Mei 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP 19640707 198812 1 001

8

LEMBAR MOTTO

“Berguna bagi agama, kedua orang tua dan orang banyak dengan terus menjadi lebih baik.”

-Penulis-

“Save the best for last”

-Penulis-

"Belajarliah mengucapkan syukur dari hal-hal baik di hidupmu dan belajarliah menjadi pribadi yang kuat dengan hal-hal buruk di hidupmu"

-B.J. Habibie-

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik, kemudian karya ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak Ibu saya tercinta (Bapak Hanapi dan Ibu Yani Royani) yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Kakak dan Adik saya tercinta (Wia Oktaviani dan Azahra Karimah) yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan tesis ini.
3. Dosen pembimbing tesis saya Bapak Dr. Abdul Alim, M.Or. yang telah membimbing dengan memberikan masukan-masukan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Teman saya Muhammad Fikri Falih, Yakun Jainudin, Izzul Wahyudi dan saudara-saudara saya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terima kasih atas doa dan dukungannya selama ini.

KATA PENGANTAR

Puji Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan berkah, rahmat, karunia dan pertolongannya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian yang berjudul “Pengaruh Perbedaan Pelatihan Psikologi Dan Jenis Kelamin Terhadap Kinerja Keterampilan Atlet Futsal Putra Dan Putri” dengan baik dan lancar.

Dalam penyusunan tesis ini masih banyak kendala dan kekurangan. Dengan segala upaya, tesis ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak yang telah memberikan motivasi, arahan dan masukan sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan, maka dari itu penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Abdul Alim, M.Or selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, arahan dan masukannya. Agus Supriyanto, M.Si dan Saryono, M.Or. selaku validator program latihan yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan terhadap program latihan penulis.
2. Prof. Dr. Awan Hariono, M.Or., selaku Ketua Penguji. Dr. Tri Hadi Karyono, M.Or., selaku Sekretaris/Penguji. Dr. Abdul Alim, M.Or., selaku Pembimbing/Penguji. Prof. Dr. Tomoliyus, M.S., selaku Penguji Utama.
3. Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya tesis ini.
4. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahraagaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Program Magister Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
6. Pengurus, Pelatih dan Atlet Futsal Red Panda FA Tangerang yang telah bersedia dan membantu dalam penelitian.
7. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan tesis ini.

8. Lintang Putri Estiarto teman dekat saya yang memberikan semangat untuk terus mengambil pendidikan formal.
9. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Tesis ini.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan tesis ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi hasil yang lebih baik. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 23 Maret 2023



Raihan
NIM 2163225102

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
LEMBAR MOTTO.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Psikologi Olahraga.....	10
a. Definisi Psikologi Olahraga.....	10
b. Peranan Psikologi Olahraga.....	13
c. Pendekatan Psikologi Olahraga	14
2. Psychological Skills Training	15
3. Mindfulness Training	19
4. Gender (Jenis Kelamin)	22
5. Konsep Kinerja Atlet Futsal.....	24
6. Olahraga Futsal	28

a.	Definisi Olahraga Futsal	28
b.	Teknik Dasar Olahraga Futsal	30
c.	Peraturan Permainan Futsal	36
7.	Efek Psychological Skill Training	37
8.	Efek Mindfulness Training	39
B.	Penelitian Relevan.....	41
C.	Kerangka Berpikir.....	43
D.	Hipotesis.....	46
BAB III METODE PENELITIAN		47
A.	Jenis Penelitian.....	47
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	48
1.	Tempat Penelitian	48
2.	Waktu Penelitian.....	48
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	48
1.	Populasi Penelitian	48
2.	Sampel Penelitian	49
D.	Variabel Penelitian	50
1.	Variabel Bebas (<i>independent</i>).....	50
2.	Variabel Terikat (<i>dependent</i>).....	50
3.	Variabel Moderator.....	51
E.	Definisi Operasional Variabel.....	52
1.	Pelatihan Psikologis.....	52
2.	Kinerja (<i>Performance</i>).....	57
3.	Jenis Kelamin	60
F.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	60
1.	Teknik Pengumpulan Data	60
2.	Instrumen Pengumpulan Data.....	61
G.	Validitas dan Reabilitas Instrumen	65
1.	Uji Validitas.....	65
2.	Uji Reliabilitas.....	66
H.	Teknik Analisis Data.....	66
1.	Uji Normalitas	66
2.	Uji Homogenitas.....	66
3.	Uji Hipotesis	67

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Deskripsi Hasil Penelitian	68
1. Deskripsi Data Penelitian	68
2. Hasil Uji Prasyarat.....	71
3. Hasil Uji Hipotesis.....	73
B. Pembahasan Hasil Penelitian	76
C. Keterbatasan Penelitian.....	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	85
A. Kesimpulan	85
B. Implikasi.....	86
C. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Rancangan Penelitian Eksperimen Faktorial 2x2	50
Tabel 2. Dukungan Psikologis Goal Setting.	53
Tabel 3. Dukungan Psikologis Imagery.	53
Tabel 4. Dukungan Psikologis Relaksasi.	54
Tabel 5. Dukungan Psikologis Positif Self-talk.	54
Tabel 6. Data Pretest dan Posttest Kinerja Keterampilan Atlet Futsal Remaja Putra dan Putri	69
Tabel 7. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest Kinerja Keterampilan Atlet Futsal Remaja Putra dan Putri.....	70
Tabel 8. Data Pretest dan Posttest Kinerja Keterampilan Atlet Futsal Remaja Putra dan Putri	70
Tabel 9. Uji Normalitas.....	72
Tabel 10. Uji Homogenitas	72
Tabel 11. Hasil ANAVA Perbedaan Kelompok Eksperimen Metode Latihan Psychological Skills Training dan Mindfulness Training Terhadap Kinerja Keterampilan Atlet Futsal	73
Tabel 12. Hasil ANAVA Perbedaan Kelompok Eksperimen Jenis Kelamin Terhadap Kinerja Keterampilan Atlet Futsal	74
Tabel 13. Hasil ANAVA Interaksi Pelatihan Psikologi dan Jenis Kelamin Pada Kinerja Keterampilan Atlet Futsal	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Passing Kaki Bagian Dalam.....	31
Gambar 2. Teknik Dasar Control Futsal	32
Gambar 3. Teknik Dasar Chipping	33
Gambar 4. Teknik Dasar Dribbling Futsal.....	34
Gambar 5. Teknik Shooting Punggung Kaki	35
Gambar 6. Teknik Shooting Ujung Kaki	36
Gambar 7. Bagan Kerangka Berpikir.....	45
Gambar 8. Lapangan Tes Keterampilan Futsal.....	63
Gambar 9. Data Pretest dan Posttest Kinerja Keterampilan Atlet Futsal Remaja Putra dan Putri.....	71
Gambar 10. Hasil Interaksi antara Pelatihan Psikologis dan Jenis Kelamin Pada Kinerja Keterampilan Atlet Futsal	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	99
Lampiran 2. Surat Izin Validasi	101
Lampiran 3. Surat Pinjam Alat.....	105
Lampiran 4. Program Latihan Psikologi	106
Lampiran 5. Data Penelitian Atlet Remaja Putra dan Putri	102
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	106
Lampiran 7. Data Uji Normalitas.....	107
Lampiran 8. Data Uji Homogenitas	107
Lampiran 9. Data Uji ANAVA	107
Lampiran 10. Dokumentasi.....	109

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan futsal merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama dalam sebuah tim. Selain membutuhkan keterlibatan kerjasama antar individu dalam sebuah tim, futsal juga merupakan olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks. Selama pertandingan, atlet harus mempertahankan aktivitas intermiten hingga intensitas tinggi, sehingga diperlukan performa fisik, teknik, dan taktik yang maksimal (Balyan & Vural, 2018: 65-71). Pendapat lain futsal adalah olahraga *intermittent* yang mengharuskan pemain dalam tuntutan tinggi terhadap fisik, teknik, dan taktik pada pemainnya (Barbero-Alvarez, JC et al., 2008). Idealnya seorang pemain futsal membutuhkan dan menghabiskan lebih dari 50% waktu bermain pada intensitas latihan 80 - 90% denyut jantung maksimal dan kadar asam laktat setelah pertandingan mencapai rata-rata 5,3 mmol/L (Castagna et al., 2008). Oleh karena itu dalam bermain futsal dibutuhkan kondisi fisik prima dan psikis yang sehat untuk mendukung keterampilan bermain dengan baik.

Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa ada perbedaan karakteristik psikologis atlet pada cabang olahraga individu dan tim. Olahraga individu mempunyai tingkat percaya diri yang lebih tinggi daripada olahraga tim (Gillet & Rosnet, 2008). Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan karakteristik psikologi antara olahraga individu dan olahraga tim. Adanya perbedaan yang mendasar mengenai karakteristik masing-masing cabang olahraga tersebut memungkinkan terjadinya

perbedaan karakteristik psikologis atlet. Selain itu keterampilan rangsangan yang diterima atlet berbeda dengan yang bukan atlet. Penelitian telah menunjukkan bahwa atlet dari olahraga keterampilan terbuka menampilkan pemrosesan informasi bawah sadar yang lebih baik daripada non-atlet dalam memproses rangsangan dan mengatasi situasi tekanan waktu tinggi (Koester, Schack & Gldenpenning, 2017).

Weinberg & Gould, (2011) menyatakan 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, dan tenis faktor mental tersebut mencapai 80 sampai 90 %. Sedangkan Naser et al., (2017) berpendapat bahwa seorang atlet futsal dituntut memiliki kapasitas daya tahan, kemampuan *sprint* berulang, dan *power* kaki yang baik untuk mendukung elemen teknis seperti menembak, mengoper, kelincahan, dan koordinasi. Jadi keterampilan psikologis diperlukan untuk mendukung keberhasilan faktor fisik, teknik dan taktik dalam bermain.

Permasalahan yang terjadi dalam olahraga tim yaitu karakteristik yang berbeda-beda dari setiap pemain tidak jarang menjadi salah satu kendala ketika bermain karena dalam olahraga tim pemain diharuskan bermain secara kompak. Setiap cabang olahraga juga memiliki karakteristik berbeda-beda, mulai dari aktivitas gerak tubuh, peraturan yang digunakan dalam cabang olahraga dan perilaku yang ditimbulkan dari setiap cabang olahraga akan membentuk karakteristik yang berbeda (Hermawati, 2014). Perbedaan tersebut juga dapat dikarenakan oleh jenis kelamin. Jenis kelamin merupakan faktor utama yang

mempengaruhi penampilan terbaik dan rekor dunia (Thibault, et al., 2010). Karakteristik psikologis dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin (Deaner, et al., 2016). Futsal yang saat ini banyak diminati oleh masyarakat dari berbagai kalangan karena tingkat keterampilan dan kelincahan para atletnya yang tinggi (Álvarez et al., 2009).

Secara teoritis perempuan telah membuat langkah yang luar biasa untuk berpartisipasi di bidang olahraga. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan jumlah atlet perempuan yang terlibat dalam pertandingan. Dalam olahraga futsal menuntut pemain untuk melakukan aksi reaksi dengan intensitas tinggi dengan cepat dan dengan sedikit ruang, sehingga membutuhkan upaya fisik dan fisiologis yang tinggi serta keterampilan taktis dan teknis baik itu pada atlet laki-laki ataupun perempuan. Hal ini dikarenakan pada dasarnya tidak ada perbedaan cara atau aturan bermain dalam olahraga futsal untuk kategori atlet laki-laki dan perempuan pada level profesional. Atlet laki-laki dan perempuan mempunyai tujuan yang sama yaitu menjadi juara. Akan tetapi kebanyakan atlet perempuan mempunyai masalah dengan konflik peran yang melekat pada dirinya. Atlet perempuan harus menyeimbangkan peran dirinya di dalam masyarakat.

Selama pertandingan, para pemain futsal diharapkan dapat membuat keputusan yang cepat dan tepat dalam melakukan keterampilan *passing*, *dribbling* serta *shooting* dan tugas merebut bola dari lawan atau menjaga gawang agar terhindar dari gol (Serra-Olivares et al., 2016). Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor psikologis mempunyai peranan penting sebagai mediator pendukung keterampilan teknik tersebut. Dalam cakupan yang lebih spesifik penulis menyatakan bahwa karakteristik psikologi calon atlet Indonesia

dapat menjadi kata kunci dalam upaya peningkatan prestasi olahraga. Pengetahuan dan pemahaman tentang karakteristik psikologis atlet yang terkait harus diketahui karena dapat menjadi faktor pendukung dalam rangka pembinaan atlet. Jadi sangat penting diketahui oleh para pelatih dan pembina olahraga pada level usia pembinaan untuk membantu atlet agar dapat berprestasi optimal dalam jangka waktu yang panjang.

Menurut Yeemin et al., (2016) menyatakan futsal merupakan olahraga yang dikenal dan dimainkan di seluruh dunia dengan intensitas tinggi dengan respon yang cepat dan dikembangkan dengan akselerasi dan deselerasi yang konstan dengan waktu pemulihan yang singkat. Jika dibandingkan olahraga sepak bola, dalam olahraga futsal memiliki jumlah pemain yang lebih sedikit dan ukuran lapangan yang relatif lebih kecil tetapi pemain dituntut untuk lebih sering berpartisipasi dalam peristiwa permainan yang cepat melalui pengambilan keputusan dan pelaksanaan keterampilan motorik. Jadi dalam olahraga futsal dengan intensitas yang tinggi dan lapangan yang relatif kecil, seluruh pemain ketika tampil dituntut untuk memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Pengambilan keputusan yang cepat menjadi syarat penting bagi pemain futsal (Naser N & Ali A, 2016). Untuk alasan ini, banyak peneliti memiliki minat mempelajari olahraga futsal untuk mendorong dan memperluas informasi yang dapat diandalkan terkait dengan pengaruh psikologis terhadap performa atlet di lapangan. Salah satu elemen penting dari olahraga futsal adalah aspek psikologis, dimana aspek ini digabungkan dengan aspek teknis-taktis dan kebugaran fisik.

Keterampilan psikologis tertentu diperlukan untuk pemain tingkat tinggi dalam olahraga futsal (Olmedilla et al., 2015). Nascimento et al., (2016) mengidentifikasi profil psikologis pemain sepak bola profesional Brasil baik pria maupun wanita, dan pengaruhnya terhadap bakat fisik. Disimpulkan bahwa pengaruh psikologis dapat membantu pemain meningkatkan kinerja dengan menyelesaikan situasi permasalahan dalam permainan. Hal ini juga dapat berlaku pada olahraga futsal karena karakteristik keterampilan kinerja yang tidak jauh berbeda. Di sisi lain terkait dengan kemampuan psikologis, misalnya pengendalian stress dan pengambilan keputusan dalam futsal telah dipelajari lebih khusus (Da Silva SL et al., 2017: 37– 49).

Lorenzo et al., (2012) menyatakan bahwa kontrol stres ini dapat ditingkatkan dengan pengalaman pemain. Semakin berpengalaman, pemain dapat mengatur emosi di dalam lapangan. Di sisi lain, konsentrasi dianggap sebagai kemampuan yang dipelajari yang dapat ditingkatkan dengan latihan (González JM, 2007: 5–13). Konsentrasi ini dapat dikaitkan dengan peran pemain dalam mengambil keputusan dalam suatu permainan dengan lebih bijaksana atau hati-hati terlebih saat melakukan defensive dalam olahraga futsal. Pemain harus berkonsentrasi penuh saat melakukan defensive agar tidak kemasukan dengan berhasil mengambil alih penguasaan bola untuk balik menyerang (Silva et al., 2014: 191–202). Jadi dengan pelatihan psikologis dengan memberikan fokus keterampilan pengendalian stress dan konsentrasi dapat memberikan manfaat untuk atlet futsal baik putra maupun putri terkait dengan kinerja keterampilan atlet diatas lapangan disaat latihan ataupun bertanding.

Latihan psikologis dapat membantu atlet dalam mengatasi masalah yang dialaminya saat berolahraga. Pelatihan psikologis yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu *psychological skills training* (PST) dan *mindfulness training* (MT). *Psychological Skill Training* (PST) merupakan bentuk latihan keterampilan psikologis. Weinberg, R. S., & Gould, (2007) menyatakan bahwa latihan keterampilan psikologis yang dilatihkan secara sistematis dan konsisten akan menunjukkan peningkatan hasil yang diinginkan. Sedangkan *Mindfulness Training* mengacu pada penguasaan diri atas kesadaran terhadap pengalaman dan momen saat ini yang dipadukan dengan sikap menerima dan tanpa menghakimi terhadap pengalaman-pengalaman tersebut. Kedua bentuk pelatihan ini populer digunakan dalam pelatihan psikologi.

Storm et al., (2014) menjelaskan bahwa hubungan pelatih dengan atlet dapat memiliki pengaruh penting baik terhadap karir maupun kepentingan eksistensi. Pendapat lain dari Paquette & Sullivan (2012) berpendapat bahwa perkembangan psikologis atlet tetap menjadi salah satu tujuan para pelatih. Dengan perkembangan psikologis dari atlet dapat membantu pencapaian prestasi yang ingin diraih. Disarankan untuk setiap pelatih bisa memberikan bentuk pelatihan keterampilan psikologis disela-sela program pelatihan yang telah disusun dengan didasarkan pada gagasan bahwa pelatih mungkin memiliki peran penting dalam mengembangkan kondisi psikologis dari tiap atletnya (Harwood et al., 2015).

Para peneliti telah berupaya mendukung pelatih dalam memberikan pelatihan keterampilan psikologis dengan mengintegrasikan keterampilan psikologis dalam praktik pembinaan dari level usia muda serta pembinaan dalam

pembentukan karakter (Diment GM., 2014: 14–27). Untuk beberapa alasan literatur menunjukkan bahwa banyak pelatih mengesampingkan pelatihan keterampilan psikologis dalam program latihan untuk mempersiapkan atlet mereka (Freitas et al., 2007). Kedua pelatihan *Psychological Skills Training* dan *Mindfulness Training* digunakan dalam penelitian ini untuk membantu kinerja keterampilan atlet futsal putra dan putri di atas lapangan dalam upaya meningkatkan prestasi.

Dalam futsal atlet dituntut untuk selalu bergerak, segera mengambil keputusan baik dalam menyerang maupun bertahan (Malekzadeh & Hadavi, 2018). Oleh karena itu, kinerja keterampilan atlet futsal menjadi faktor penting ketika kondisi menyerang dan bertahan akan menentukan kemenangan dalam pertandingan. Peran pelatihan psikologi olahraga sebagai mediator antara komponen fisik dan teknik agar dapat bersatu padu dalam upaya menunjukkan kinerja maksimal untuk pencapaian prestasi dalam jangka panjang karena kondisi fisik dan teknik dari pemain harus diimbangi dengan psikologis yang baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Beberapa atlet futsal putra atau putri yang mengalami permasalahan secara psikologis dan berdampak pada kinerja keterampilan di atas lapangan.
2. Belum adanya pendampingan keterampilan psikologis pada usia pembinaan di beberapa klub atau akademi futsal putra dan putri.
3. Penurunan kinerja yang dialami atlet berdampak pada karir atlet karena rasa frustrasi yang dialami.

C. Batasan Masalah

Perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian ini agar permasalahan yang diteliti tidak terlalu luas dan tujuannya agar hasil penelitian menjadi lebih terarah, maka penelitian ini dibatasi yaitu pengaruh perbedaan pelatihan psikologis dan jenis kelamin terhadap kinerja keterampilan atlet futsal putra dan putri pada level usia pembinaan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh latihan *psychological skills training* (PST) dan *mindfulness training* (MT) terhadap kinerja keterampilan atlet futsal?
2. Bagaimana pengaruh perbedaan jenis kelamin pada kinerja keterampilan atlet futsal?
3. Bagaimana interaksi antara pengaruh pelatihan psikologi dan jenis kelamin pada kinerja keterampilan futsal?

E. Tujuan Penelitian

Seiring dengan rumusan masalah yang dikemukakan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis pengaruh pelatihan psikologis *psychological skills training* dan *mindfulness training* terhadap kinerja keterampilan atlet futsal putra dan putri.
2. Menganalisis pengaruh perbedaan jenis kelamin terhadap kinerja keterampilan atlet futsal.
3. Menganalisis interaksi antara pengaruh pelatihan psikologis dengan jenis kelamin pada kinerja keterampilan futsal.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Manfaat Bagi Ilmu Psikologi Khusus Psikologi Olahraga

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi tambahan tentang suatu metode latihan psikologis yang dapat memulihkan kinerja keterampilan atlet futsal putra dan putri.

b. Manfaat Untuk Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan peran psikologi olahraga terhadap permasalahan yang dialami oleh atlet dilapangan.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Klub

Bagi pembina atau pelatih, hasil penelitian ini berguna untuk mengetahui model latihan psikologis untuk permasalahan yang dihadapi atlet yang dapat memberikan pengaruh baik terhadap kinerja keterampilan atlet futsal putra dan putri diatas lapangan.

b. Bagi Akademisi

Bagi mahasiswa, mahasiswa mampu mempelajari pelatihan psikologi olahraga yang dapat mempengaruhi kinerja keterampilan atlet futsal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Psikologi Olahraga

a. Definisi Psikologi Olahraga

Menurut Weinberg (2003: 4) psikologi olahraga adalah studi ilmiah tentang orang atau perilakunya dalam aktivitas olahraga dan penerapan praktis dari pengetahuan tersebut. Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 1) Psikologi olahraga adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap olahragawan dan faktor-faktor di luar olahragawan yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) olahragawan tersebut. Psikologi olahraga adalah studi ilmiah tentang perilaku dan proses mental dalam konteks olahraga (Brewer, 2009: 1). Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari gejala-gejala kejiwaan/tingkah laku yang terjadi pada olahragawan/atlet ketika mereka berolahraga dengan salah satu tujuan untuk meningkatkan kinerja atau penampilan.

Psikologi olahraga telah menjadi bagian penting dari olahraga sepakbola (Sivrikaya, 2019), ataupun futsal dan menjadi faktor keberhasilan atau kegagalan bagi atlet saat bertanding. Fenomena saat ini, kebanyakan dari para atlet hanya fokus untuk mengembangkan aspek fisik, teknik dan taktik dan sering kali mengabaikan aspek psikologis (Harsono, 2015). Padahal aspek-aspek psikologis tersebut perlu dilatih dan dikembangkan dengan baik, karena dalam sebuah pertandingan, aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20 % (Aliyyah et al., 2020). Temuan penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek

psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Liew et al., 2019).

Selain itu, psikologi olahraga juga terkait dengan bidang kajian lain contohnya sebagai berikut ini:

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

Dari kelima bidang kajian tersebut memiliki tujuan dan manfaat yang sama dalam hal mempelajari perilaku atau sikap dalam berolahraga. Diantara tujuan dalam psikologi olahraga antara lain:

- 1) Mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang,
- 2) Memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikis.

Batasan psikologi olahraga lainnya fokus pada belajar dan performa, dan memperhitungkan baik pelaku atau penonton. Adapun manfaat psikologi olahraga antara lain:

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

b. Peranan Psikologi Olahraga

Peranan psikologi olahraga ini dikaitkan dengan tujuan mengembangkan ilmu pengetahuan dalam berolahraga yang meliputi:

- 1) Eksplanatif, yaitu menjelaskan dan memahami gejala tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga karena tindakan dan perbuatan yang tampak pada dasarnya tidak dapat lepas dari sikap (*attitude*) yang tidak tampak yang didorong oleh banyak faktor psikologi lainnya seperti sifat, motif, pemikiran, perasaan, pengalaman, dan situasi. Contohnya; timbulnya motivasi, terjadinya perubahan motivasi pada olahragawan, perkembangan sikap, kematangan emosional, kematangan mental, mental training, masalah stres dan upaya relaksasi, dan masalah *anxiety* yang berkaitan dengan arousal dan agresivitas.
- 2) Prediksi, yaitu meramalkan kemungkinan yang dapat terjadi dalam olahraga sehingga lebih siap menghadapi hal-hal yang mungkin terjadi. Prediksi yang tepat didasarkan atas fakta-fakta atau pengalaman empirik dan analisis deduktif dengan menerapkan teori-teori yang tepat, dan untuk prediksi yang tepat perlu ditunjang dengan pengetahuan tentang tes, pengukuran, dan evaluasi. Contohnya; akibat stres terhadap olahragawan yang berbeda-beda sifat kepribadiannya, gejala psikologis pada olahragawan yang mengalami kegagalan, meramalkan faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi olahragawan.

- 3) Mengontrol, yaitu mengendalikan gejala-gejala tingkah laku dalam olahraga yang dapat menjurus ke hal-hal yang tidak menguntungkan perkembangan olahragawan. Untuk mengontrol gejala tingkah laku yang dapat berakibat negatif perlu ditunjang data yang akurat, kesimpulan, dan penguasaan teknik perlakuan yang tepat. Contohnya; kemungkinan terjadinya *anxiety* dan upaya mengatasinya, merosotnya motivasi berlatih dan bertanding, serta teknik-teknik memelihara motivasi dan menumbuhkan motivasi yang lebih kuat, gejala *over confidence* dan cara mengatasinya, dan timbulnya prasangka dalam satu tim yang mengakibatkan hubungan yang disharmonis serta usaha-usaha mengatasinya, dan lain sebagainya.

c. Pendekatan Psikologi Olahraga

Berikut ini beberapa pendekatan-pendekatan yang dilakukan dalam psikologi olahraga sebagai berikut:

- 1) Pendekatan individu. Pendekatan yang dilakukan untuk dapat membina olahragawan, untuk memilih olahragawan berbakat, dan untuk membina olahragawan yang dilatih.
- 2) Pendekatan sosiologik. Pendekatan yang dilakukan dalam kegiatan olahraga di mana olahragawan berinteraksi dengan anggota tim, pelatih, pembina, lawan bertanding, dan para penonton.
- 3) Pendekatan interaktif. Pendekatan yang dilakukan pada saat memperhatikan proses dan produk interaksi interpersonal, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok, dan individu dengan lingkungan sosial sekitarnya.

- 4) Pendekatan multidimensional. Pendekatan yang dilakukan dalam usaha pembinaan olahraga, yakni pendekatan pada olahragawan, pelatih, sarana, fasilitas, program latihan, organisasi, dan lingkungan sekitar.
- 5) Pendekatan sistem. Pendekatan yang memperhatikan dan memanfaatkan seluruh komponen/faktor pembinaan sebagai kesatuan untuk mencapai tujuan yakni prestasi olahragawan yang maksimal, dan memasyarakatkan olahraga dalam rangka usaha pembinaan olahraga.

2. *Psychological Skills Training*

Psychological skills training menggambarkan seperangkat teknik pelatihan mental yang sering digunakan oleh praktisi psikologi olahraga. Biasanya, teknik-teknik ini mencakup pengaturan gairah fisiologis seperti *imagery*, *self-talk*, dan *goal setting* (Vealey, 2007). Pendekatan *psychological skills training* terutama berasal dari perilaku kognitif. Latar belakang teoritis dari perilaku kognitif menandakan bahwa perilaku yang diinginkan bergantung pada keadaan internal dari setiap orang sesuai dengan keadaan masing-masing yaitu seperti pikiran, perasaan, dan pengalaman tubuh (Birrer & Rothlin, 2017).

Intervensi dalam psikologi olahraga biasanya terjadi melalui model pelatihan keterampilan psikologis, mengacu pada pelatihan yang sistematis dalam bentuk keterampilan mental atau psikologis yang konsisten dengan tujuan meningkatkan kinerja, meningkatkan kenikmatan, atau mencapai kepuasan olahraga dan aktivitas fisik yang lebih besar (Weinberg, 2019: 230). Meskipun intervensi perilaku sebagian besar memiliki tujuan yang hampir sama dengan pelatihan keterampilan psikologis satu dengan yang lain akan tetapi berbeda

sifatnya dengan berfokus pada teknik untuk memodifikasi, mengubah, atau mengarahkan perilaku sesuai bentuk pelatihan yang ada dalam *psychological skills training* dalam hal keterampilan kinerja (Michie et al., 2013).

Weinberg & Gould (2015) berpendapat bahwa kinerja dapat terganggu karena pikiran, emosi, dan sensasi tubuh yang negatif. Tujuan akhir dari PST adalah pengembangan atlet kapasitas untuk memantau dan mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya. Landasan teoritis PST adalah bahwa kinerja optimal terjadi ketika atlet belajar mengendalikan proses internal mereka seperti pikiran dan emosi untuk menciptakan keadaan kinerja yang ideal. Dalam beberapa tinjauan literatur empiris, prosedur PST telah terbukti memiliki kemanjuran yang terbatas berdasarkan kualitatif sistematis ulasan data empiris pada atlet kompetitif (Birrner & Morgan, 2010: 78-87).

Menurut Werner dan Gross (2010), kesulitan dalam pengaturan emosi merupakan karakteristik dari lebih dari 75% gangguan yang terdaftar. Manfaat pelatihan *Psychological Skills Training* dapat menurunkan gejala emosi negatif yang mengganggu kinerja atlet dilapangan. Dalam perkembangannya pelatihan keterampilan psikologi semakin diperlukan bagi psikolog olahraga untuk memahami apa mekanisme yang mendasari masalah yang dialami sebagai intervensi (Gardner, 2009: 139-155). Pelatihan keterampilan psikologis dapat meningkatkan orientasi tindakan melalui bantuan *goal setting* contohnya seorang atlet dapat menetapkan tujuan proses untuk fokus dengan cepat pada situasi berikutnya setelah melakukan kesalahan (Weinberg, 2014: 343).

Psikolog olahraga dapat mendefinisikan kinerja dengan cara yang sedikit berbeda, tetapi secara umum kinerja didefinisikan sebagai tindakan membawa melakukan rutinitas atau prosedur fisik tertentu oleh seseorang yang telah menerima pelatihan aktivitas fisik (Osborne et al., 2014). Menurut Whitehead et al. (2016), pembelajaran motorik individu melalui proses kognitif, asosiatif, dan otonom dan ini dapat diterapkan pada PST. Jenis Pelatihan PST yang paling populer adalah *self-talk* (Hatzigeorgiadis et al., 2009). Menurut Hardy dkk. (2001), *self-talk* merupakan teknik yang efektif untuk mengontrol kecemasan. Memang, penelitian saat ini menyoroti pentingnya *self-talk* sebagai salah satu PST, karena *self-talk* dapat meningkatkan fokus perhatian, mengarahkan pikiran negatif, dan menciptakan pikiran dan citra positif (Stephens et al., 2012).

Hegazy et al., (2015) menyatakan berbagai indikator kinerja telah digunakan untuk mencoba memahami tuntutan psikologis dari pelatihan dalam cabang olahraga. Oleh karena itu, pelatihan harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan pemain tertentu (Fox, et al., 2013). Gardner (2009) menambahkan bahwa PST digunakan untuk memastikan individu mencapai kinerja tingkat tinggi dalam olahraga melalui mengasah dan menerapkan keterampilan psikologis yang diperlukan. Berdasarkan kajian teori diatas, salah satu program pelatihan yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu *psychological skills training* dengan jenis pelatihan *goal setting*, *relaxion*, *imagery*, dan *self-talk*.

Dalam *goal setting*, tujuan hasil didefinisikan sebagai hasil akhir atau hasil dari kompetisi atau permainan. Penetapan tujuan berfokus pada bagaimana seorang atlet melakukan keterampilan tertentu dengan mengklarifikasi tindakan apa yang

harus dilakukan dalam pikiran untuk melaksanakan keterampilan secara maksimal (Weinberg R & Butt J, 2014). Van Raalte (2016) menyatakan mengatur *self-talk* dengan sengaja dapat meningkatkan kinerja seorang atlet karena dalam hal ini dapat membantu atlet untuk mengingatkan diri sendiri tentang keterampilan dan strategi utama serta mengarahkan perhatian dan perilaku yang sesuai dengan kondisi yang dialami. *Imagery* dapat membantu atlet untuk berperilaku secara fungsional karena dapat memfasilitasi ingatan keadaan dan gerakan psikologis yang sesuai dengan kondisi yang sedang dialami (Gould D et al., 2014). Sementara latihan relaksasi digunakan untuk mendapatkan keadaan rileks sehingga pernyataan afirmasi dapat digunakan bersamaan dengan relaksasi selama fase persiapan aktivitas fisik (Rogerson & Hrycaiko, 2002).

Beberapa temuan mengungkap efektivitas program PST di kalangan atlet dewasa yang mengandung program yang hampir sama dengan penelitian ini di beberapa cabang (Fowler, 2010). Capranica dan Millard Stafford (2011) menyelidiki pengaruh PST dengan atlet muda dengan menemukan hasil positif untuk pengaruhnya terhadap kinerja. Menariknya, kebanyakan dari atlet tersebut mulai berlatih dan berpartisipasi dalam kompetisi sejak usia dini.

Bukti mengenai keefektifan *psychological skills training*, dalam hal peningkatan kinerja pada usia pembinaan dengan populasi rata-rata pada atlet remaja telah ditunjukkan kepada pelatih dimana peran pelatihan psikologis berupa PST dapat membantu atlet muda mengembangkan keterampilan psikologis dasar (Johnson & Gilbert, 2004). Bukti lain telah diadaptasi dengan model pelatihan pada atlet yang berada di perguruan tinggi dan tingkat olahraga yang lebih elit untuk

memenuhi kebutuhan dalam pemenuhan peran psikologi (Visek, Harris, & Blom, 2009).

3. *Mindfulness Training*

Mindfulness Training (MT) telah berkembang dalam psikologi olahraga selama beberapa dekade terakhir. Tujuan dari program latihan ini untuk meningkatkan kesadaran akan pengalaman seseorang dan untuk memodifikasi hubungannya dengan pengalaman internal (Lindsay & Creswell, 2017: 48-59). *Mindfulness training* menggambarkan kemampuan untuk mengamati pengalaman saat ini dengan sikap menerima dan terbuka (Bishop et al., 2004). Program *Mindfulness for Performance* (MFP) dirancang khusus untuk meningkatkan olahraga kinerja (Fournier, 2021: 57-59). Program MFP didasarkan pada program yang dikembangkan oleh Bernier et al. (Bernier et al, 2009:320-333). Bernier et al., (2014) merekomendasikan untuk menyesuaikannya dengan persyaratan khusus dari disiplin dan mengintegrasikannya sejauh mungkin dalam sesi pelatihan olahraga.

Dalam beberapa tahun terakhir, literatur yang berkaitan dengan pelatihan perhatian dan kasih sayang diri dalam berolahraga telah berkembang pesat. Pada tahun 2021, 16.581 publikasi tentang perhatian telah diidentifikasi (Baminiwatta & Solangaarachchi, 2021). Tinjauan literatur dari tahun 2013 mengidentifikasi 203 aplikasi seluler berbasis mindfulness dan menyatakan perlunya lebih banyak penelitian akademis tentang topik tersebut karena aplikasi ini berada dalam fase pengembangan teknologi awal (Plaza et al., 2013). Bagi banyak sarjana psikologi olahraga, pendekatan berbasis kesadaran menarik karena berpotensi memungkinkan peningkatan pengaturan diri pada atlet (Thienot et al., 2014).

Baru-baru ini, *mindfulness* juga semakin dieksplorasi sebagai cara potensial untuk mengatasi kekhawatiran yang berkembang terhadap kesehatan mental pada atlet (Shannon et al., 2019). Dalam semua sesi pelatihan ini, nilai instrumental dari kesadaran ditekankan, dengan satu atau kombinasi dari hasil yang diinginkan yaitu peningkatan kinerja (olahraga dan sekolah), kesejahteraan dan pengembangan holistik, regulasi emosi (stres, kecemasan, panik, dan depresi), kekuatan psikologis (pola pikir berkembang), partisipasi dan motivasi olahraga, rehabilitasi cedera, dan peningkatan citra tubuh. Tujuan utama dari pelatihan *mindfulness training* ini adalah untuk mengatasi hasil kinerja olahraga yang diinginkan melalui regulasi emosional, kontrol perhatian, pengurangan pikiran negatif, fasilitasi aliran, dan kesejahteraan pribadi.

Pelatihan *mindfulness* (MT) berfokus pada penerimaan pada saat ini dengan perhatian yang disengaja dan kesadaran yang tidak menghukum (Germer, 2005). Pada dasarnya pelatihan *mindfulness* menanamkan kepada atlet tentang pertumbuhan secara komprehensif dengan peningkatan ketahanan individu (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010). Pada dasarnya *mindfulness training* membantu individu dalam menerima momen atau peristiwa yang dialami saat ini dengan pendekatan yang tidak menghukum, sehingga menghindari sikap negatif. Menerima peristiwa terkini atau yang sudah berlalu dengan sikap damai dengan tidak menghukum diri sendiri adalah salah satu komponen terpenting dalam memelihara ketahanan (Jha et al., 2019). Oleh karena itu *mindfulness training* erat kaitannya dengan ketahanan sebab memiliki hubungan mekanis yang kuat satu sama lain secara konseptual.

Fakta bahwa ketahanan dapat ditingkatkan dengan pelatihan *mindfulness* telah dipelajari baik secara konseptual (Grabbe et al., 2012). Beberapa penelitian telah menjelaskan mengenai mekanisme efek *mindfulness training* pada resiliensi, yaitu mengurangi masalah emosi dan perilaku (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017). Beberapa penelitian telah menemukan bahwa *mindfulness training* adalah pelatihan atau pendekatan yang berguna mengurangi internalisasi dan eksternalisasi kesulitan dan meningkatkan ketahanan di antara anak-anak dan remaja secara bersamaan (Lu et al., 2018). Selain itu, beberapa penelitian menemukan bahwa sifat *mindfulness* yang hebat bermanfaat untuk mengatasi tuntutan yang sulit contohnya seperti bagaimana individu dalam mengatasi masalah emosi yang negatif berupa kecemasan dan stress untuk meningkatkan ketahanan (Biegel et al., 2009). Jadi pelatihan *mindfulness* sangat berguna dalam membantu permasalahan psikologis yang kompleks pada atlet usia remaja putra dan putri.

Warriner et al., (2016) menyatakan bahwa *mindfulness training* telah terbukti berdampak pada keterampilan emosional dan sosial yang mendasari termasuk kemampuan untuk mengelola perasaan yang mengganggu menjadi suasana tenang. Pelatihan *mindfulness* untuk atlet dapat menjadi pilihan yang dapat diterapkan dengan cara yang alami, di mana atlet hadir pada saat itu dan mampu mengelola peran interaktif mereka dengan teman satu tim yang lainnya dengan lebih baik. Karena praktik *mindfulness* dapat membantu mengatur dan mengendalikan emosi, perhatian, pikiran, dan perasaan individu (Lutz et al., 2008). Pelatihan *mindfulness* berpotensi membantu mengatur kerja emosional yang dialami oleh atlet dalam berolahraga dan sebagai hasilnya mengurangi perasaan

emosional yang tidak disukai ketika bermain dan atlet harus berhati-hati dalam memastikan ekspektasi selaras dengan kinerja yang dicapai (Wong&Wang, 2009).

Mindfulness training telah terbukti meningkatkan fungsi kognitif dan kewaspadaan karenanya dapat mengurangi efek merugikan dari stres yang dialami dan kelelahan kerja emosional ketika berlatih atau bertanding (Zeidan et al., 2010). *Mindfulness training* bisa difokuskan pada pelatihan mental pengaturan emosi serta perhatian yang melibatkan kemampuan untuk tetap fokus (Kozasa et al., 2012). Maka pelatihan *mindfulness* berpotensi mendorong tingkat keterlibatan atlet karena kondisi stres dan kelelahan terkait pekerjaan akan berkurang. Penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan langsung antara *mindfulness* dan stres serta kelelahan atlet (Mahon et al., 2017). *Mindfulness training* dapat mendorong keterlibatan kerja atlet dengan mempertahankan dan meningkatkan pikiran dan sikap yang penuh perhatian, semangat, senang dan antusias selama memberikan kinerja (Silver et al., 2018).

4. Gender (Jenis Kelamin)

Sejatinya olahraga permainan yang melibatkan kontak fisik erat hubungannya dimainkan oleh pria saja. Sepak bola dianggap sebagai domain khusus pria, namun saat ini popularitasnya juga meningkat di kalangan wanita (Jeanes, 2011; Soroka dan Bergier, 2011). Olahraga futsal sama seperti sepak bola, selalu dikenal sebagai olahraga yang dimainkan oleh laki-laki karena karakteristik olahraga ini. Pemikiran ini dalam waktu yang lama, mencegah anak perempuan untuk mempraktikkan olahraga futsal. Namun saat ini, futsal wanita berkembang seiring perkembangan zaman dengan pembentukan kejuaraan federasi, liga, tim

nasional dan klub di berbagai negara seluruh dunia (Batalha et al., 2019). Tidak jauh berbedanya perbedaan psikologis dari atlet laki-laki dan perempuan.

Di sisi lain, meskipun futsal wanita berkembang pesat sekarang, beberapa penelitian telah menyelidiki tuntutan fisiologis khusus wanita dalam olahraga (Barbero Alvarez et al., 2015). Kehadiran perempuan dalam bidang olahraga futsal menunjukkan adanya perubahan mentalitas bahwa pemikiran olahraga laki-laki ini dimainkan juga untuk perempuan, mungkin itu pergeseran paradigma. Faktanya, perempuan semakin terlibat dengan praktik tubuh, yang sebelumnya terbatas pada gender laki-laki (Costa JE et al., 2018).

Konteks di atas menyoroti pentingnya penelitian tentang sifat khusus olahraga wanita dengan studi interdisipliner. Salah satu variabel yang perlu ditekankan adalah gender psikologis, yaitu pengaruh konsep-konsep yang terbentuk secara kultural tentang perempuan dan/atau laki-laki terhadap persepsi diri, kecenderungan untuk memproses informasi tentang 'diriku' melalui model gender stereotip, atau penerimaan dalam berolahraga. Wiliński, (2012) menyatakan jenis *gender* psikologis ini juga memungkinkan pemain wanita untuk menjadi feminin secara optimal dalam permainan olahraga yang identic dengan laki-laki sehingga memungkinkan mereka untuk mempertahankan minat mereka dalam olahraga dan akan melanjutkan karir sebagai atlet.

Meskipun dalam penelitian ini pemain sepak bola pria dan wanita tidak dibandingkan untuk tingkat kecerdasan emosional, penyelidikan lain terhadap olahraga wanita telah menunjukkan bahwa pegulat wanita memiliki kecerdasan emosional yang kurang berkembang dibandingkan teman-teman mereka yang tidak

terlatih dan bahwa mereka tidak berbeda secara signifikan dalam hal ini dari pegulat wanita dengan pegulat pria muda (Rutkowska dan Gierczuk, 2012).

5. Konsep Kinerja Atlet Futsal

Seperti sepak bola, prinsip utama futsal adalah menang dengan mencetak lebih banyak gol daripada lawan karenanya keterampilan menembak adalah fitur yang sangat berharga untuk dimiliki seorang pemain, memang dalam futsal akan terjadi lebih banyak gol yang dicetak per menit permainan daripada sepak bola (Castagna et al., 2009: 490-494). Performa menembak adalah salah satu keterampilan yang paling penting dalam futsal dengan kecepatan dan ketepatan bola sebagai faktor yang paling penting yang mempengaruhi efisiensi kinerja dalam futsal (Vieira et al., 2016). Salah satu tes keterampilan *shooting* dinilai dengan tembakan yang diambil dari titik 10 m yang digunakan dalam futsal untuk tendangan second pinalti (Méndez et al., 2019). Keandalan tes ini untuk mengukur kecepatan tendangan telah dibuktikan sebelumnya (Sedano Campo et al., 2009). Peserta harus menembak bola futsal ukuran standar dengan kedua kaki dan diperbolehkan untuk mengulang percobaan jika tembakannya meleset dari radar. Lima percobaan dilakukan, untuk setiap kaki dengan sisa 30-60 detik, dan kinerja terbaik digunakan sebagai pencapaian akhir untuk setiap pemain.

Kinerja keterampilan motorik dievaluasi untuk berbagai tujuan, misalnya untuk memverifikasi frekuensi keberhasilan kinerja keterampilan yaitu (a) melalui efek kelelahan yang distimulasi oleh latihan fisik; (b) dalam situasi permainan yang dikondisikan melalui batasan tugas yang berbeda, seperti peraturan yang dimodifikasi, pemain yang lebih sedikit, ruang yang lebih sedikit, atau kontak yang

terbatas dengan bola; (c) untuk membandingkan atlet dari berbagai kategori, tingkat kompetitif, posisi bermain, dan skema taktis; dan (d) untuk mengidentifikasi dan memilih pemain berpotensi berbakat. Jadi, ada berbagai cara untuk mengevaluasi kinerja keterampilan motorik spesifik yang sama, faktor utamanya adalah karakteristik lingkungan tempat terjadinya.

Pergerakan yang cepat adalah ciri dari olahraga futsal (Sera et al., 2011). Dalam olahraga futsal seorang pemain dituntut memiliki keterampilan teknik yang baik karena mobilitas yang cepat dengan ukuran lapangan yang lebih sempit jika dibandingkan dengan olahraga sepak bola. Futsal merupakan permainan beregu lima lawan lima orang dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan (Naser et al., 2017). Secara konsep dalam memainkannya futsal hampir sama dengan sepak bola. Namun futsal berbeda dengan sepak bola, hal ini dapat dilihat dari peran penting yang dimainkannya (Iedynak et al., 2019).

Permainan ini mengutamakan pergantian posisi yang cepat dengan cara berlari sehingga termasuk dalam aktivitas olahraga permainan intensitas tinggi (Beato et al., 2017). Gerakan yang dilakukan secara cepat dengan teknik keterampilan dasar terampil untuk mencari ruang dan menciptakan gol dan dapat menggagalkan peluang lawan untuk menciptakan gol. Kemampuan untuk mengembangkan keterampilan dan mempertahankan intensitas performa fisik berpengaruh pada hasil pertandingan (Sánchez et al., 2018). Aspek keterampilan teknik menjadi hal dilihat untuk mendukung kinerja karena hal ini berkaitan dengan proses pencapaian dalam bermain futsal. Keterampilan teknik futsal terdiri dari *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan *controlling* merupakan keterampilan yang harus

dimiliki dengan baik untuk mencapai kinerja keterampilan yang tinggi pada pemain dan sebagai komponen pendukung khusus untuk taktik (Naser et al., 2017).

Futsal membutuhkan kinerja kognitif yang baik (Agras et al., 2016). Hal ini adalah terkait dengan ukuran lapangan futsal yang relatif kecil yang menyebabkan rotasi pergerakan harus terjadi sesering mungkin. Sehingga keputusan cepat dibutuhkan dengan baik dalam fase menyerang maupun bertahan (Milanovic et al., 2011). Oleh sebab itu kecerdasan sangat dibutuhkan oleh atlet untuk memahami pergerakan yang efektif dan efisien, karena aspek kognitif adalah dasar pencapaian aspek psikomotorik yang baik (Hagler et al., 2019). Kinerja kognitif akan dapat terus berkembang seiring bertambahnya usia jika digunakan aktif dan penting untuk mengontrol kognitif seseorang (Jung et al., 2019).

Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa pemberian latihan dengan menggunakan treadmill akan berdampak pada kinerja kognitif atlet (Won et al., 2017). Memberikan sebuah pelatihan yang sesuai akan berdampak pada kemajuan kinerja yang baik, sedangkan pemberian pelatihan yang tidak mempedulikan karakteristik yang atlet butuhkan justru akan berdampak memperburuk kemampuannya. Oleh karena itu, memberikan berbagai latihan sangat penting untuk beradaptasi dengan situasi kondisi yang dialami, merangsang pemulihan, menghindari kelelahan yang parah dan dapat berpotensi dalam jangka waktu yang Panjang serta dapat memaksimalkan kinerja pada individu. Sehingga akan meningkatkan hasil kinerja keterampilan yang efektif (Pérez-Castilla et al., 2018).

Kemampuan sebuah tim dalam melakukan teknik dasar *passing* yang efisien dikaitkan dengan kinerja yang sukses (Sarmiento et al., 2017). *Passing* adalah salah

satu teknik dasar dalam bermain futsal dan merupakan keterampilan motorik yang kompleks dimana seorang pemain dilibatkan untuk menerima bola dan mengumpan ke arah rekan satu tim. (Travassos et al., 2012). Kemampuan seorang pemain ketika bermain untuk menyesuaikan persepsi dan tindakan mereka terhadap perubahan terus-menerus dalam teknik ini selama pertandingan dapat mendukung kinerja keterampilan yang sukses (Corrêa et al., 2014). Oleh karena itu telah dikemukakan bahwa salah satu aspek yang mendukung terkait kinerja dalam futsal yaitu bagaimana melatih keterampilan passing dalam futsal dengan baik dapat meningkatkan kemampuan pemain untuk mengkombinasikan persepsi dan tindakan secara fungsional untuk beradaptasi dengan perubahan dinamis dalam permainan ini (Travassos et al., 2017).

Kinerja keterampilan secara teknis dapat diidentifikasi dengan kuantitas dan efektivitas ketika melakukan ofensif atau defensif (Costa et al., 2011: 69–83). Greco PJ (2005) menyatakan kinerja keterampilan secara teknis dapat dianalisis secara perspektif dalam permainan karena dikaitkan dengan perilaku taktis dengan pengetahuan dalam bermain futsal. Selanjutnya, latihan terprogram dapat mempengaruhi perkembangan performa teknik pemain futsal. Pemain futsal berusia 12-15 tahun yang tergolong berpengalaman (latihan 5 tahun atau lebih) lebih efektif dalam penguasaan bola, menendang, dan menggiring bola daripada rekan-rekan mereka yang kurang berpengalaman atau pada level usia dini (Saad et al., 2013).

6. Olahraga Futsal

a. Definisi Olahraga Futsal

Futsal merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan berkembang dengan pesat saat ini, perkembangan itu terlihat dengan banyaknya remaja yang ingin menjadi atlet dalam olahraga futsal (Doğramacı et al., 2017; Windoro et al., 2019). Futsal adalah singkatan dari futbol (sepak bola) dan sala (ruangan) dari bahasa Spanyol atau futebol (Portugal/Brasil) dan salon (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan ukuran lapangan yang relatif sempit jika dibandingkan dengan ukuran lapangan sepak bola, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kekompakan tim, dan kerja sama antar pemain. Futsal adalah olahraga intermiten dengan intensitas tinggi yang mengharuskan pemainnya untuk berulang kali melakukan rangkaian aktivitas yang intens (misalnya lari cepat, perubahan arah, tendangan akselerasi, deselerasi) di lapangan futsal (Spyrou et al., 2020).

Data menunjukkan bahwa lebih dari 30 juta atlet futsal berasal dari 100 negara (Dogramacı et al., 2017). Data tersebut menjadi salah satu bukti bahwa futsal memang merupakan olahraga yang sangat digemari oleh para pemuda di seluruh dunia (Benvenuti et al., 2010). Perkembangan olahraga futsal di Indonesia menunjukkan peningkatan sangat signifikan, hal itu dibuktikan dengan banyaknya pertandingan yang sering diadakan dari mulai tingkat daerah, nasional hingga internasional (Doğramacı et al., 2017; Windoro et al., 2019).

Menurut Susworo, Saryono, & Yudanto (2006: 49) menyatakan bahwa futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya. Halim, (2009:5) menyatakan bahwa permainan futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Selain 5 pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Futsal merupakan permainan dengan jenis yang hampir sama dengan permainan sepak bola permainan olahraga sepak bola yang telah mengalami evolusi permainan dan peraturan. Sekarang ini mulai banyak peminatnya dari berbagai kalangan. Dalam cabang olahraga ini dapat menumbuhkan potensi-potensi, bakat dan talenta dimuli dari sejak usia dini.

Sebuah survei penelitian yang baru-baru ini dilakukan menunjukkan bagaimana pelatih dan pemain olahraga sepak bola pada level tinggi mendukung futsal sebagai aktivitas perkembangan sepak bola (Yiannaki et al., 2018b). Dalam ulasan ini menyajikan serangkaian bukti yang memberikan manfaat bahwa bermain futsal dapat mengembangkan keterampilan passing dalam sepak bola. Peneliti membahas penerapannya pada pengembangan bakat. Perbedaan mencolok antara futsal dengan sepak bola terletak pada ukuran lapangan. Ukuran lapangan futsal yang lebih kecil dari sepak bola. Olahraga futsal dapat dimainkan di dalam ruangan meskipun dapat juga dimainkan di lapangan terbuka. Akan tetapi pada umumnya

olahraga ini dimainkan di lapangan tertutup (*indoor*). Tempat bermainnya pun dapat menggunakan lapangan dengan alas berbahan dasar karet, kayu atau menggunakan rumput sintetis. Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik dan komponen fisik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi.

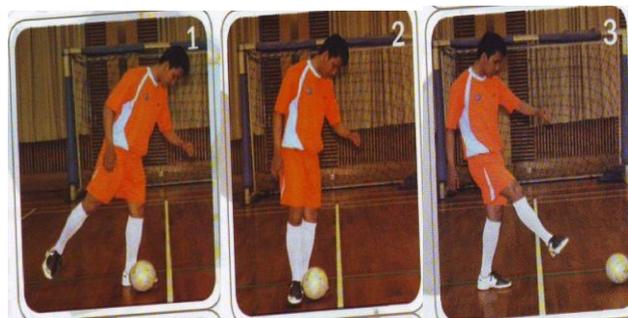
b. Teknik Dasar Olahraga Futsal

Seperti halnya dalam sepakbola pada olahraga futsal ada beberapa teknik yang digunakan dalam permainan. Jaya (2008: 63-67) menyatakan bahwa beberapa teknik tersebut adalah sebagai berikut:

1) Keterampilan Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Lhaksana (2011: 30), menyatakan bahwa di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Dibandingkan sepak bola, *passing* dalam futsal dilakukan di area yang lebih kecil, dengan waktu yang lebih singkat untuk berpikir dan melakukan tindakan dengan ukuran bola yang relatif lebih kecil mengakibatkan kemampuan *passing* dalam futsal sangat tidak dapat diprediksi (Corrêa et al., 2012). Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan: (1) keras, (2) akurat, dan (3) mendatar. Lhaksana (2011: 30) menyatakan bahwa dalam melakukan *passing*:

- a) Pada saat melakukan passing, kaki tumpu berada di samping bola, bukan kaki untuk mengumpan.
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan passing.
- c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- d) Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- e) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, di mana setelah melakukan passing ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 1. Teknik Passing Kaki Bagian Dalam

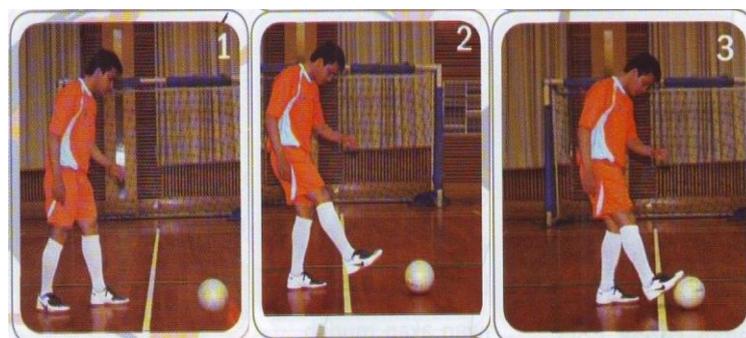
(Sumber: Wirawan, 2009: 25)

2) Keterampilan Dasar Menahan Bola (*Controlling*)

Lhaksana (2011: 31), menyatakan bahwa keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Susworo, dkk., (2009), menyatakan bahwa *controlling* adalah kemampuan pemain saat menerima bola sampai pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola. Gerakan selanjutnya tersebut seperti mengumpan, menggiring ataupun menembak ke gawang. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka

teknik *controlling* yang dominan digunakan adalah dengan kaki, meskipun dapat dilakukan dengan semua anggota badan selain tangan. Lhaksana (2011: 31) menyatakan bahwa hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola:

- a) Selalu melihat datangnya arah bola,
- b) Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola,
- c) Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki.



Gambar 2. Teknik Dasar *Control* Futsal

(Sumber: Wirawan, 2009: 25)

3) Keterampilan Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Lhaksana (2011: 32), menyatakan bahwa keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Lhaksana (2011: 32) menyatakan bahwa *chipping* dapat dilakukan untuk mengumpan maupun untuk memasukkan bola ke gawang lawan, gerakannya sebagai berikut:

- a) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu di samping bola dengan jari- jari kaki lurus menghadap arah yang akan dituju, bukan kaki yang akan melakukan.

- b) Gunakan kaki bagian ujung kaki bagian atas untuk mengumpan lambung.
- c) Konsentrasikan pandangan pada bola tepat di bawah bola menyentuhnya.
- d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat melakukan sentuhan dengan bola lebih kuat.
- e) Diteruskan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan lambung ayunan kaki.



Gambar 3. Teknik Dasar *Chipping*

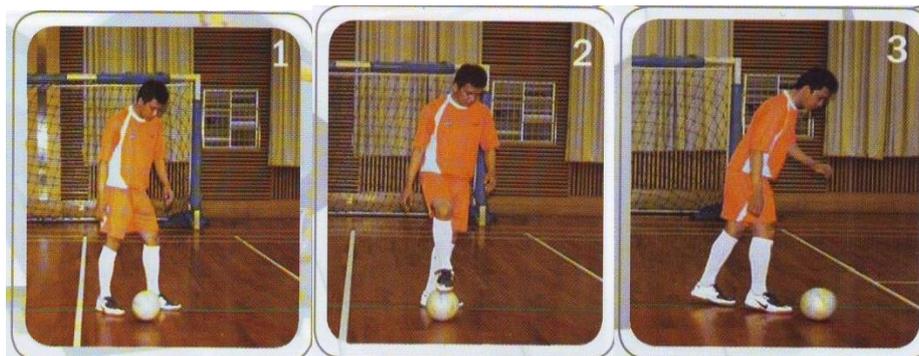
(Sumber: Wirawan, 2009: 25)

4) Keterampilan Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dribbling adalah keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Mielke, 2007: 1). Lhaksana (2011 :33), menyatakan bahwa *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Jaya (2008: 66) menyatakan bahwa *dribbling* merupakan tendangan bola terputus-putus atau pelan-pelan. Lhaksana (2011 :33), menyatakan bahwa teknik *dribbling* sebagai berikut:

- a) Dalam melakukan *dribbling*, sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

- b) Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola.
- c) Bola digulirkan ke depan tubuh.
- d) Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola.
- e) Atur jarak bola sedekat mungkin.



Gambar 4. Teknik Dasar *Dribbling* Futsal

(Sumber: Wirawan, 2009: 25)

5) Keterampilan Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Lhaksana (2011: 34), menyatakan bahwa *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Susworo, dkk., (2009), menyatakan bahwa *shooting* adalah tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol. Lhaksana (2011: 34) menyatakan bahwa *shooting* memiliki ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang, teknik *shooting* sebagai berikut:

a) Teknik *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki

- 1) Pada saat melakukan *shooting*, kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap ke arah gawang.

- 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
 - 3) Konsentrasi pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
 - 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
 - 5) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola di bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
 - 6) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.
- b) *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu

Teknik ini sama halnya dengan teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.



Gambar 5. Teknik *Shooting* Punggung Kaki

(Sumber: Wirawan, 2009: 25)



Gambar 6. Teknik *Shooting* Ujung Kaki

(Sumber: Wirawan, 2009: 25)

c. Peraturan Permainan Futsal

Dalam peraturan permainan futsal membutuhkan kriteria lapangan tertentu yaitu dengan standard Luas lapangan sebagai berikut :

- 1) Ukuran: panjang 25-43 m x lebar 15-25 m
- 2) Garis batas: garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan; 3 m lingkaran tengah; tak ada tembok penghalang atau papan
- 3) Daerah penalti: busur berukuran 6 m dari masing-masing tiang gawang
- 4) Titik penalti: 6 m dari titik tengah garis gawang
- 5) Titik penalti kedua: 10 m dari titik tengah garis gawang
- 6) Zona pergantian: daerah 5 m (5 m dari garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan
- 7) Gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m
- 8) Permukaan daerah pelemparan: halus, rata berbahan vynil.

Adapun bola yang digunakan dalam futsal berbeda dengan bola sepak pada sepak bola, ukuran bola futsal memiliki ketentuan:

- 1) Ukuran: 4
- 2) Keliling: 62-64 cm
- 3) Berat: 0,4 - 0,44 kg
- 4) Lambungan: 55-65 cm pada pantulan pertama
- 5) Bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu bahan tak berbahaya)

Sesuai dengan aturan yang berbeda dengan sepak bola besar Lama permainan futsal juga lebih pendek, seperti:

- 1) Lama normal: 2x20 menit
- 2) Lama istirahat: 10 menit
- 3) Lama perpanjangan waktu: 2x5 menit (bila hasil masihimbang setelah 2x20 menit waktu normal)
- 4) Ada adu penalti jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai
- 5) *Time-out*: 1 per tim per babak; tak ada dalam waktu tambahan
- 6) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit.

Peraturan terkait permainan futsal pada saat ini menggunakan Futsal *Law of The Game* 2021/2022 dari FIFA. Peraturan ini hasil amandemen *Law of The Game* 2014/2015.

7. Efek *Psychological Skill Training*

Psychological skills training adalah pembelajaran sistematis dalam bentuk praktik keterampilan psikologis dengan strategi pengaturan dari diri untuk membantu atlet secara konsisten mencapai kondisi kinerja maksimal (Weinberg & Gould, 2007). Dua metode dalam *psychological skills training* yang paling umum

diterapkan adalah self-talk dan penetapan tujuan (Johnson et al., 2004). Sebuah penelitian yang dilakukan Schuler dan Langens (2007) menyatakan bahwa dalam kompetisi maraton di mana peneliti menemukan bahwa pelari yang menggunakan *self-talk* selama perlombaan lebih dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam perlombaan. Sedangkan dalam *goal setting* Gardner dan Moore (2006) meninjau program *goal setting* dalam PST menyatakan bahwa penetapan tujuan ini adalah praktik berbasis bukti untuk peningkatan kinerja olahraga.

Selain itu intervensi *imagery* dalam PST juga dapat digunakan untuk mempelajari keterampilan dan teknik (kognitif-spesifik) serta strategi atau taktik (kognitif-umum). Intervensi ini dapat digunakan untuk mengelola motivasi dan kegembiraan emosional (Reilly & Gilbourne, 2003). *Imagery* dalam olahraga adalah kemampuan umum yang dapat digunakan atlet pada tingkat yang berbeda untuk meningkatkan berbagai aspek penampilan seperti penyempurnaan kinerja keterampilan, tingkat aktivasi, dan pengelolaan aspek kognitif atlet ketika bertanding untuk diterapkan dalam pertandingan (Cumming & Ramsey, 2008). Manfaat intervensi *imagery* adalah untuk mempelajari keterampilan dalam mendukung kesiapan penampilan olahraga yang optimal, dan meningkatkan kepercayaan diri agar dapat mengatasi permasalahan yang ditemukan ketika saat bertanding (Magill & Anderson, 2007). Majlesi et al., (2013) berpendapat bahwa sangat penting untuk memperhatikan bahwa tidak ada jarak antara *imagery* dengan performa olahraga serta kepercayaan diri yang meningkat. Keduanya menunjukkan pada proses kognitif yang dibangun seorang psikolog untuk menilai kemampuan mereka dalam mencapai keberhasilan kinerja.

Peningkatan dalam menerapkan teknik PST semakin berkembang terutama pada atlet usia muda yang terlibat dalam kompetisi atletik (Foster et al., 2016). Hrycaiko et al., (2004) menyarankan bahwa memperkenalkan *psychological skills training* kepada atlet muda sangat bermanfaat, karena pelatihan keterampilan psikologi ini dapat membantu atlet berkembang dan lebih sadar secara psikologis terkait dengan pengenalan diri masing-masing atlet. Akan tetapi telah diakui bahwa atlet di usia remaja memiliki kebutuhan kognitif yang sama dengan orang dewasa terkait motivasi, manajemen kecemasan, dan konsentrasi (Chroni et al., 2007).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sheard dan Golby (2006) menunjukkan, di antara perenang remaja menunjukkan peningkatan kinerja yang signifikan setelah mendapat intervensi *psychological skills training* dalam tiga gaya renang terpisah dan peningkatan secara keseluruhan pada profil psikologis. Hal ini dibuktikan oleh Simoes, Vasconcelos-Raposo, Silva, dan Fernandes (2012) dalam penelitiannya menerapkan program PST untuk sembilan perenang menggunakan beberapa desain dasar selama satu musim dan menunjukkan peningkatan waktu renang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos, dan Theodorakis (2014) mengambil data secara acak pada perenang usia 13 hingga 16 tahun untuk diberikan intervensi program PST selama 10 minggu dan menemukan peningkatan kinerja renang kompetitif.

8. Efek *Mindfulness Training*

Beberapa penelitian semakin menunjukkan efek positif dari intervensi *mindfulness training* dalam berbagai hasil di beberapa kelompok (Vibe et al. 2012). Penelitian mahasiswa psikologi juga telah melaporkan temuan serupa dari

Fetterman et al., (2010) menyatakan selain hubungan antara neurotisme dan *mindfulness*. Kesadaran mental dengan bentuk pelatihan *mindfulness* dapat memberikan dampak positif. Perubahan dalam mengelola emosional mungkin menjadi kunci untuk memahami manfaat perlindungan dari pelatihan *mindfulness* dengan tingkat kesadaran mental yang lebih tinggi. Terkait kesadaran mental dapat dipahami dalam proses reaktivitas emosional negatif (Feltman et al., 2009). Jadi kesadaran emosional, penerimaan stimulus dan pelepasan pikiran negatif semuanya terdapat dalam praktik *mindfulness* dengan tujuan akhir strategi pengaturan emosi (Cordon et al. 2009).

Menurut Hosaini et al., (2015: 54-39) menyatakan bahwa peningkatan kinerja diatas lapangan dalam lingkungan olahraga tergantung pada kepercayaan diri atlet, motivasi, dan kinerja optimal dari tiap atlet. Selain itu, faktor dari dalam diri dari tiap atlet yang bergantung pada kinerja masa lalu, penguasaan keterampilan, gaya kepemimpinan pelatih, penampilan diatas lapangan, dan kesiapan fisiologis dapat memberikan efek kepada kinerja diatas lapangan. Oleh karena itu psikologis dianggap sebagai sumber untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri yang paling penting (Farsi et al., 2014). Dalam hal ini banyak metode intervensi psikologis yang dapat mempengaruhi rasa kepercayaan diri seorang atlet, salah satunya yaitu intervensi *mindfulness training*.

Vibe et al., (2013) menganalisis pengaruh *mindfulness training* terhadap masing-masing gender dan menemukan bahwa pada perempuan mendapat pengaruh secara signifikan dari intervensi *mindfulness training* karena perempuan mendapat skor terkait tingkat kesadaran dan tekanan mental yang jauh lebih tinggi

daripada laki-laki. Era modernisasi seperti sekarang, pelatihan dalam olahraga merupakan bidang yang menarik, di mana teknologi modern saat ini merevolusi cara atlet memaksimalkan kinerja mereka dan bersaing di tingkat yang lebih tinggi dari sebelumnya. Demikian pula, dengan meningkatnya tren partisipasi dalam acara olahraga massal (Rauter S, 2014:5-15). Jadi dapat disimpulkan bahwa pelatihan psikologi olahraga berupa *mindfulness training* adalah suatu proses pelatihan mental terkait kesadaran dalam berolahraga.

Beberapa penelitian telah berkembang pesat dengan beragam aplikasi intervensi berbasis pelatihan kesadaran (Bernstein et al., 2019). Akan tetapi Britton (2019) menyatakan terkait kemungkinan bahwa kejadian efek samping dari pelatihan *mindfulness* mungkin lebih diamati sebagai respons terhadap semacam "dosis berlebih" dan praktik *mindfulness* yang diperpanjang dan intensif. Jadi, terlepas dari banyaknya hasil penelitian yang ditemukan terkait dampak pelatihan ini perlu diperhatikan juga efek samping akibat pelatihan yang berlebih karena tujuan utama dari pengaruh latihan psikologis terhadap kinerja keterampilan atlet futsal putra dan putri harus berdampak positif.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan guna mendukung penelitian dalam kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan kajian hipotesis. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Heydari A et al., (2021) dengan judul "*The effect of Psychological skills training (goal setting, positive self-talk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players*". Tujuan

penelitian ini yaitu untuk mengkaji pengaruh pelatihan keterampilan psikologis (goal setting, positive self-talk dan Imagery) terhadap diri sendiri serta kepercayaan diri di antara pemain bola voli remaja. Untuk mencapai tujuan ini, 30 dari 100 pemain bola voli putra di kota Sarakh dipilih dengan metode simple random sampling. Mereka dibagi menjadi dua kelompok: kontrol (N = 15) dan eksperimental (N = 15). Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur tetapi kelompok eksperimen juga mengikuti program pelatihan keterampilan psikologis. Pelatihan keterampilan psikologis meliputi 24 sesi, setiap minggu 3 kali. Untuk menghitung perbedaan rata-rata antar kelompok, digunakan metode statistik kovarians satu variabel dan pengujian hipotesis dilakukan pada tingkat yang signifikan ($p > 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan keterampilan psikologis berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri pemain bola voli remaja.

2. Penelitian dari Jamatul Shahidah Shaari et al., (2019) dengan judul “*The Effectiveness of Psychological Skills Training Program on Netball Shooting Performance*”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh Program Pelatihan ketrampilan psikologis terhadap penampilan netball *shooting*. Metode yang digunakan yaitu eksperimen pada tiga kelompok dengan intervensi selama 8 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa netballer dengan keterampilan berbeda yang menggunakan PST, baik G1 atau G2 ditemukan dapat meningkatkan performa menembak netball. Ditunjukkan juga bahwa G1 memiliki kemampuan menembak netball yang lebih baik daripada G2 dan G3.

Untuk menyoroiti, bahwa prinsip dan aplikasi praktis dari keterampilan psikologis paling dasar ini dapat diajarkan dengan cara yang lebih mudah dan mungkin dalam waktu yang relatif singkat pada atlet muda.

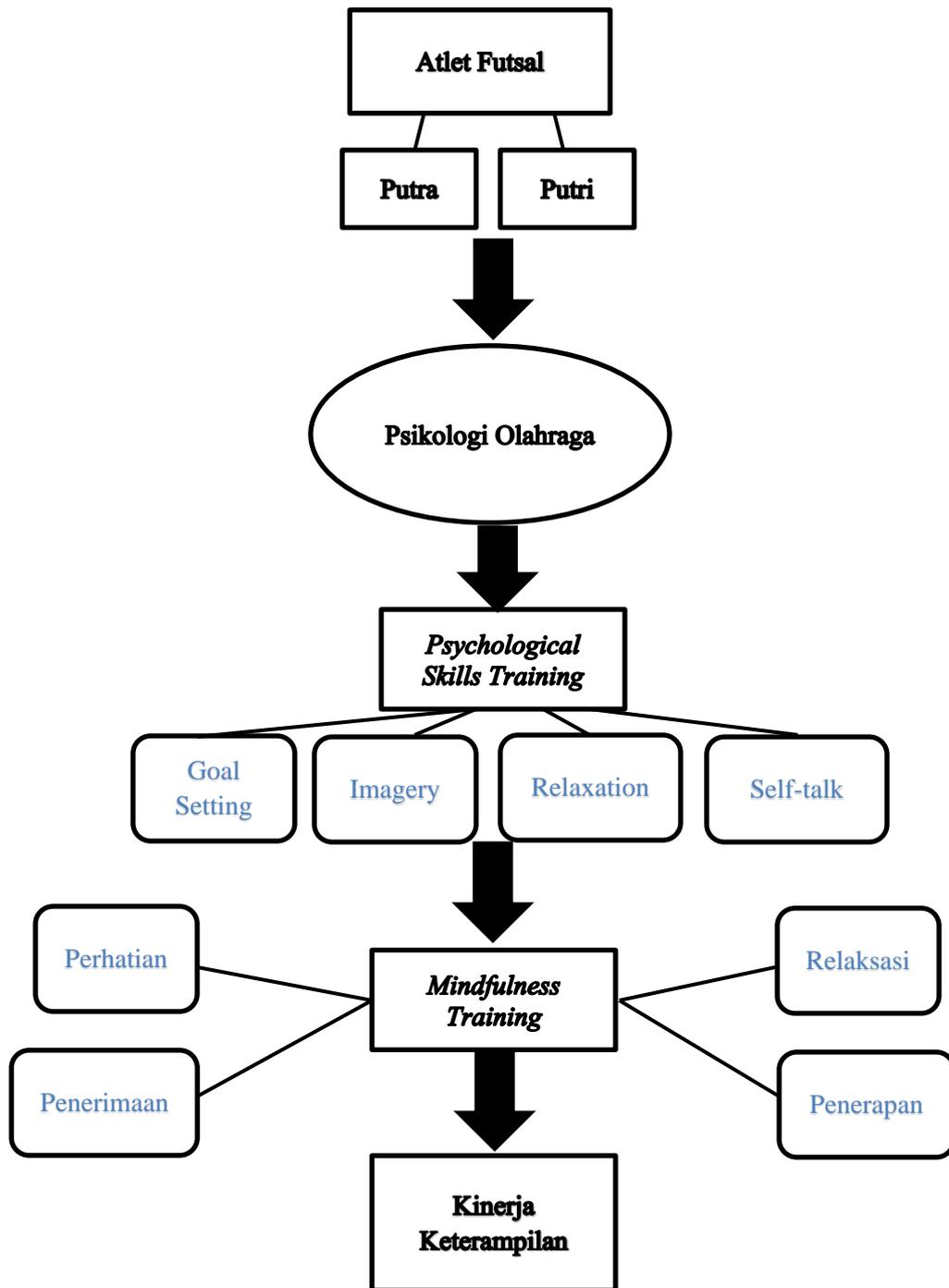
3. Penelitian yang dilakukan oleh Philipp Röthlin et al., (2020) dengan judul “*Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance - relevant psychological factors in sport: a randomized controlled trial*”. Tujuan penelitian ini untuk menyelidiki perbedaan dan berbagi efek pelatihan keterampilan psikologis dan pelatihan mindfulness pada variabel psikologis yang relevan dengan kinerja atletik. Sebanyak 95 atlet secara acak dibagi menjadi tiga kelompok: intervensi pelatihan keterampilan psikologis (PST), intervensi pelatihan kesadaran (MT). Didapatkan hasil dari kedua intervensi melewati pemeriksaan manipulasi yaitu PST menghasilkan lebih banyak strategi mental yang digunakan (probabilitas > 95%), dan MT menyebabkan peningkatan dua dari tiga aspek kesadaran (probabilitas > 98%).

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan landasan kajian teori dan penelitian relevan di atas, kemudian dilanjutkan kerangka berpikir dari peneliti. Kerangka berpikir dari penelitian ini adalah pelatihan psikologis berupa *psychological skills training* dan *mindfulness training* dalam dunia olahraga dapat membantu permasalahan terkait kinerja yang dialami khususnya untuk atlet baik putra maupun putri. Intervensi dalam psikologi olahraga biasanya terjadi melalui model pelatihan keterampilan psikologis, mengacu pada pelatihan yang sistematis dalam bentuk keterampilan mental atau psikologis yang konsisten dengan tujuan meningkatkan kinerja, meningkatkan

kenikmatan, atau mencapai kepuasan olahraga dan aktivitas fisik yang lebih besar (Weinberg, 2019: 230).

Tujuan akhir dari pelatihan ini yaitu untuk memberikan bantuan kepada atlet terkait permasalahan yang dihadapi dalam berolahraga agar dapat meraih prestasi maksimal. Walaupun tiap intervensi dalam psikologi olahraga sebagian besar memiliki tujuan yang hampir sama dengan pelatihan keterampilan psikologis satu dengan yang lain akan tetapi perbedaan fokus pada teknik untuk memodifikasi, mengubah, atau mengarahkan perilaku sesuai bentuk pelatihan yang ada dalam *psychological skills training* dan *mindfulness training* dalam hal keterampilan kinerja (Michie et al., 2013). Dalam hal ini fokus dari PST dari 4 jenis intervensi yang diterapkan memfokuskan pada motivasi dalam meningkatkan tujuan atlet ketika berlatih dan bertanding dengan keterampilan yang dimiliki. Sedangkan program MT memfokuskan pada kesadaran mental yang dapat meningkatkan kinerja keterampilan yang dimiliki. Berikut skema gambar kerangka berpikir dari penelitian yang akan dilakukan.



Gambar 7. Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan pada kerangka berpikir, sekaligus untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini, perlu dibuatkan hipotesis penelitian sebagai jawaban sementara. Hipotesis dalam penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh perbedaan pelatihan *psychological skills training* dan *mindfulness training* terhadap kinerja keterampilan atlet futsal putra dan putri.
2. Ada pengaruh perbedaan jenis kelamin terhadap kinerja keterampilan atlet futsal.
3. Ada interaksi dari pengaruh pelatihan psikologi dan jenis kelamin pada kinerja keterampilan atlet futsal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen factorial 2x2. Penelitian eksperimen merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, sehingga dapat diartikan semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat (Sukmadinata, 2013:194). Desain faktorial 2x2 yaitu suatu eksperimen faktorial yang menyangkut dua faktor masing-masing faktor terdiri atas dua buah taraf, dengan menggunakan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*posttest*). Sugiyono (2014:73) menyatakan bahwa penelitian eksperimen faktorial adalah sebuah desain yang dapat memberikan perlakuan dua variabel bebas atau lebih pada waktu yang bersamaan untuk melihat efek dari masing-masing bebas, secara terpisah dan bersamaan terhadap variabel terikat dan efek-efek yang terjadi akibat adanya interaksi beberapa variabel.

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan dua perlakuan yang berbeda pada subjek penelitian. Eksperimen dalam penelitian ini menggunakan desain faktorial dengan rancangan faktorial 2x2, yaitu suatu eksperimen faktorial yang menyangkut dua faktor. Dalam hal ini peneliti akan melakukan tes awal untuk mengetahui kondisi kinerja keterampilan dan kondisi psikologis awal dari atlet kemudian baru diberikan pelatihan psikologis kepada atlet berupa pelatihan *psychological skills training* serta *mindfulness training*. Setelah diberikan latihan psikologis atlet akan kembali diberikan tes keterampilan untuk melihat kinerja yang dapat dilakukan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pemilihan tempat penelitian didasarkan oleh beberapa aspek, guna terlaksananya kegiatan penelitian secara efektif dan efisien. Kegiatan penelitian akan dilakukan di salah satu klub atau akademi futsal aktif yang ada di kota Jakarta yaitu Red Panda Futsal Akademi.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari 2023 sampai dengan Februari 2023. Dengan sampel yang ada penelitian akan dilaksanakan tiga tahap. Tahap pertama yaitu proses observasi atlet dengan melakukan *pre-test*. Tahap kedua akan dilakukan proses pelatihan psikologis secara bergantian dari atlet putra dan putri akan mendapatkan pelatihan *psychological skills training* dan *mindfulness training*. Kemudian pada tahap akhir akan dilakukan tes akhir untuk mengetahui kinerja keterampilan dari atlet futsal putra dan putri setelah diberikan pelatihan psikologi.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang ditetapkan oleh peneliti yang didalamnya terdapat objek ataupun subjek untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal putra dan putri yang aktif di Red Panda FA.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011:81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah dengan menggunakan *simple random sampling* (sampel acak sederhana), yaitu suatu sampel dikatakan random atau acak jika setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel.

Untuk memperoleh jumlah sampel (*sample size*) dalam penelitian ini, terlebih dahulu dilakukan pengambilan ukuran sampel dengan menggunakan rumus dari Slovin (Sujarweni, 2015: 16). Pembagian kelompok latihan dilaksanakan setelah peneliti mendapatkan data awal (*pre-test*) untuk dijadikan bahan pembagian kelompok latihan. Perhitungan ukuran sampel dengan menggunakan rumus dari Slovin:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan:

n: Ukuran sampel

N: Ukuran populasi

e: Kelonggaran ketidak telitian karena kesalahan sampel yang didapat ditolerir {e=0,01}

$$n = \frac{45}{1+45(0.01)}$$

$$n = \frac{45}{1,45}$$

$$n = 31,03$$

Tabel 1. Desain Rancangan Penelitian Eksperimen Faktorial 2x2

Jenis Kelamin (B)	Latihan Psikologis (A)	
	Psychological Skills Training (A1)	Mindfulness Training (A2)
Laki-Laki	7 Orang	7 Orang
Perempuan	9 Orang	9 Orang

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah aspek terkait dengan apa akan diteliti oleh peneliti. Sugiyono (2015: 60) menjelaskan variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Adapun variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent*), variabel terikat (*dependent*) dan variabel moderator.

1. Variabel Bebas (*independent*)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan psikologis. Psikologis olahraga adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mengkaji secara khusus faktor-faktor psikologis yang berpengaruh dan menunjang penampilan atau kinerja fisik dalam berolahraga dan bagaimana peran dalam latihan tersebut dapat mempengaruhi perkembangan aspek psikologi. Aspek positif yang terdapat dalam seorang atlet harus terus dikembangkan dengan pelatihan psikologis dan aspek negatif perlu dihilangkan dari dalam diri seorang atlet dengan latihan psikologis.

2. Variabel Terikat (*dependent*)

Variabel terikat pada penelitian ini adalah adalah kinerja (*performance*) dalam futsal. Seperti sepak bola, prinsip utama futsal adalah menang dengan mencetak lebih banyak gol daripada lawan karenanya keterampilan menembak

adalah fitur yang sangat berharga untuk dimiliki seorang pemain, memang dalam futsal akan terjadi lebih banyak gol yang dicetak per menit permainan daripada sepak bola (Castagna et al., 2009: 490-494). Kinerja menembak adalah salah satu keterampilan yang paling penting dalam futsal dengan kecepatan dan ketepatan bola sebagai faktor yang paling penting yang mempengaruhi efisiensi kinerja dalam futsal (Vieira et al., 2016).

Futsal membutuhkan tingkat energi yang tinggi baik dari sistem anaerobik maupun aerobik (Castagna dan Alvarez, 2010). Selanjutnya, kecepatan, kelincahan, kekuatan dan kekuatan otot yang berkembang dengan baik penting dalam pelaksanaan penampilan futsal tertentu misalnya menembak, menggiring bola, mengoper, pemulihan bola dan gerakan seperti akselerasi, deselerasi, sprint, perubahan arah, dan lompatan (Young et al., 2002; Alvarez et al., 2009; Castagna et al., 2009; Junior et al., 2017; Ribeiro et al., 2020) dan akibatnya mereka dianggap sebagai indikator utama kinerja keseluruhan dalam futsal pertandingan (Galy et al., 2015; Junior et al., 2017).

3. Variabel Moderator

Variabel moderator dalam penelitian ini adalah jenis kelamin. Dalam hal ini atlet adalah hasil dari pengaruh proses latihan dan penampilan mereka secara langsung dipengaruhi oleh kepribadian individu secara fisik dan mental yang berbeda-beda antara laki-laki dan perempuan. Terkait dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan ini terbentuk dari pengamatan dan pengalaman terhadap karakteristik, peran, dan norma yang berkaitan dengan konstruksi maskulinitas dan feminitas. Secara keseluruhan, penelitian terkait jenis kelamin dalam berolahraga

memiliki dua definisi yang berbeda. Hal ini mengacu secara langsung pada karakteristik biologis dan fisiologis yang terkait dengan pria atau wanita. Jenis kelamin mengacu pada dari aspek psikologis seperti perilaku, sikap dan peran sosial (Leite CD., 2009).

E. Definisi Operasional Variabel

1. Pelatihan Psikologis

Pelatihan psikologis olahraga bertujuan untuk membantu atlet menangani lebih baik dengan tantangan kompetisi dan pelatihan (Vealey SR, 2007: p.287). Dua bentuk pelatihan psikologis yang terkenal adalah *Psychological Skills Training* (PST) dan *Mindfulness Training* (MT). *Psychological Skill Training* (PST) merupakan bentuk latihan keterampilan psikologis yang dilatihkan secara sistematis dan konsisten akan menunjukkan peningkatan hasil yang diinginkan (Weinberg, R. S., & Gould, 2014). Sedangkan *Mindfulness Training* (MT) adalah bentuk latihan untuk meningkatkan kesadaran akan pengalaman seseorang dan untuk memodifikasi hubungannya dengan pengalaman internal (Lindsay & Creswell, 2017: 48-59). Mereka dianggap sebagai pendekatan yang menjanjikan untuk mengembangkan keterampilan psikologis, karena mereka memenuhi persyaratan kinerja olahraga (Gardner & Moore, 2017: 180-184).

Psychological Skills Training

Psychological Skill Training (PST) telah dimanfaatkan untuk peningkatan performa olahraga, enjoyment pada saat latihan dan kompetisi, dan kepuasan dalam berolahraga. Penerapan PST yang akan dilakukan pada penelitian ini terbagi menjadi tiga fase seperti pada tabel berikut:

Tabel 2. Dukungan Psikologis *Goal Setting*.

Dukungan Psikologi	Frekuensi	Fase I	Fase II	Fase III	Waktu
Personal (<i>Goal Setting</i>)	4x Pertemuan	<i>Goal setting</i> berfokus pada target/rencana progres ke depan.	Fokus <i>goal setting</i> menumbuhkan motivasi.	<i>Goal setting</i> dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan keyakinan diri.	30 menit
		Perlakuan: Peserta diarahkan untuk mampu dan dapat menentukan target rencana yang akan dituju.	Perlakuan: Peserta menyusun motivasi untuk dapat mencapai target rencana yang akan dicapai.	Perlakuan: embuat rencana latihan penyempurnaan sebuah teknik dalam latihan untuk mencapai tujuan yang akan dicapai.	

Tabel 3. Dukungan Psikologis *Imagery*.

Dukungan Psikologi	Frekuensi	Fase I	Fase II	Fase III	Waktu
Personal (<i>Imagery</i>)	4x Pertemuan	Fokus pada proses pemecahan masalah ketika berlatih	<i>Imagery</i> memfokuskan pada penerapannya saat bertanding.	Fokus <i>imagery</i> pencapaian setelah proses melewati proses berlatih dan bertanding.	30 menit
		Perlakuan: Membayangkan apa yang harus dilakukan ketika menghadapi situasi yang sulit di lapangan.	Perlakuan: Membayangkan besok dapat mampu memberikan kinerja maksimal dalam bertanding.	Perlakuan: Atlet membayangkan hal yang didapat dari hasil kerja keras yang dilakukan.	

Tabel 4. Dukungan Psikologis Relaksasi.

Dukungan Psikologi	Frekuensi	Fase I	Fase II	Fase III	Waktu
Personal (Relaksasi)	4x Pertemuan	Relaksasi untuk memfokuskan perhatian atlet	Teknik relaksasi dapat digunakan bersamaan dengan teknik <i>imagery</i> .	Relaksasi dapat dimanfaatkan untuk mengelola kecemasan pada saat berlatih atau bertanding.	30 menit
		Perlakuan: Teknik pengaturan pernafasan dapat dimanfaatkan untuk memberikan rasa tenang saat harus berada pada situasi yang tidak menyenangkan diiringi dzikir dan doa kalimat positif.	Perlakuan: Melakukan relaksasi saat merasakan pegal setelah sesi latihan.	Perlakuan: Merasakan keadaan relax sebelum melakukan sebuah teknik yang dinilai rumit.	

Tabel 5. Dukungan Psikologis Positif *Self-talk*.

Dukungan Psikologi	Frekuensi	Fase I	Fase II	Fase III	Waktu
Personal (<i>Self-talk</i>)	4x Pertemuan	Perlakuan: <i>Self-talk</i> dapat membantu optimisme atlet. Kalimat afirmasi seperti “ saya kuat ” “ ini akan segera berlalu ” bisa membantu atlet untuk mendistraksi pemikiran.	Perlakuan: <i>Self-talk</i> dapat menguatkan diri untuk mengelola tantangan akibat jenuh saat berlatih.	Perlakuan: <i>Self-talk</i> dapat diaplikasikan untuk menghilangkan kecemasan kognitif, ketakutan menghadapi situasi sulit diatas lapangan.	30 menit

Mindfulness Training

Menurut Siegel, Germer dan Olendzki (2009), *mindfulness* adalah proses psikologis inti yang dapat mengubah respon seseorang dalam menghadapi kesulitan hidup yang tidak dapat ditolak. Sedangkan menurut Brantley dan Millstine (2011) *mindfulness* adalah kemampuan manusia yang utama, dan merujuk pada perhatian dan pengetahuan tentang setiap kondisi yang terjadi. Jadi dapat disimpulkan *mindfulness training* atau pelatihan kesadaran adalah proses psikologis seseorang berupa kesadaran diri (*consciousness*), yang terdiri dari sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (*attention*) terhadap proses kognitif, emosi serta pengalaman somatis dengan meningkatkan kemampuan nonjudgmental dan penerimaan dengan tanpa menghakimi

Intervensi *mindfulness training* terdiri beberapa tahap:

- a) Relaksasi
- b) Identifikasi fokus perhatian,
- c) Penerimaan, dan
- d) Integrasi ke dalam pelatihan dan kompetisi.

Tahap pertama bertujuan untuk mendefinisikan dan menggunakan fokus perhatian yang relevan. Atlet dibantu untuk mengidentifikasi fokus perhatian mereka yang relevan sesuai dengan bukti ilmiah tentang kemandirian berbagai jenis fokus pada kinerja. Memang, banyak literatur menunjukkan bahwa fokus eksternal lebih baik daripada fokus internal untuk melakukan keterampilan otomatis. Namun, beberapa artikel telah menyarankan bahwa kemandirian fokus eksternal tidak terbukti dengan sendirinya dalam konteks olahraga naturalistik (Bahram, 2020: 1-

4). Jadi dalam tahapan pelatihan ini mengadopsi fokus eksternal, tetapi identifikasi fokus perhatian juga bersifat individual dan disesuaikan dengan sifat tugas dan tingkat otomatisitas tindakan. Oleh karena itu, atlet diundang untuk mengidentifikasi fokus yang biasanya mereka gunakan, kemudian menguji kemanjurannya, dan akhirnya mengganti yang tidak efisien atau merugikan dengan yang lain yang lebih relevan. Fokus yang lebih efisien dipertahankan dan digunakan dalam situasi pelatihan yang berbeda untuk menambatkannya. Selama tahap- tahap berikutnya, kemanjurannya diperiksa secara teratur, dan dapat disesuaikan sesuai kebutuhan.

Tahap kedua dari program pelatihan ini terdiri dari pelatihan kesadaran dan keterampilan penerimaan. Pembelajaran dan latihan *mindfulness training* diperkenalkan dengan latihan yang sangat singkat (pemindaian satu menit) dan latihan meditasi sepuluh menit setiap hari. Kemudian, praktik penerimaan diperkenalkan untuk membantu atlet tampil dengan gangguan (pikiran atau sensasi yang tidak diinginkan) daripada menghindari atau menggantinya. Itu dilatih dengan latihan penerimaan setiap hari. Kemudian, latihan perhatian dan penerimaan menjadi lebih pendek dan bergantian antara fokus pada pernapasan dan beralih ke gangguan sukarela. Seperti dalam konteks kompetisi, tujuannya adalah untuk belajar memfokuskan kembali dengan cepat pada tugas yang ada ketika gangguan (misalnya, pikiran yang berhubungan dengan emosi) terjadi.

Tahap ketiga bertujuan untuk mengintegrasikan keterampilan perhatian dan penerimaan ke dalam praktik latihan atau kompetisi. Selama enam minggu, pemindaian menjadi lebih pendek dan lebih sering, dan ditempatkan pada saat yang

tepat. Selama tahap ini, atlet berlatih untuk menerapkan strategi perhatian dan penerimaan (misalnya, memindai untuk memantau perhatian mereka dalam situasi tertekan (misalnya, situasi berisiko tinggi). Atlet diundang untuk mengadopsi strategi ini dalam kompetisi untuk menjaga perhatian mereka pada tugas yang ada dan memfokuskan kembali dengan cepat pada fokus yang ditentukan pada tahap pertama ketika mereka terganggu oleh peristiwa internal (pikiran, emosi, sensasi).

Alasan dalam penggunaan kedua jenis pelatihan psikologis di atas dikarenakan terdapat perbedaan dalam pelaksanaannya, dimana PST adalah bentuk latihan keterampilan psikologis yang dilatihkan secara sistematis dan konsisten dengan tujuan peningkatan hasil yang ditentukan. Sedangkan *Mindfulness Training* mengacu pada penguasaan diri atas kesadaran terhadap pengalaman dan momen saat ini yang dipadukan dengan sikap menerima dan tanpa menghakimi terhadap pengalaman-pengalaman tersebut. Kedua bentuk pelatihan ini populer digunakan dalam pelatihan psikologi. Kedua jenis latihan tersebut merupakan cara untuk meningkatkan kondisi psikologis atlet yang diarahkan pada kinerja keterampilan bermain.

2. Kinerja (*Performance*)

Kinerja keterampilan secara teknis dapat diidentifikasi dengan kuantitas dan efektivitas ketika melakukan ofensif atau defensif (Costa et al., 2011: 69–83). Greco PJ (2005) menyatakan kinerja keterampilan secara teknis dapat dianalisis secara perspektif dalam permainan karena dikaitkan dengan perilaku taktis dengan pengetahuan dalam bermain futsal. Selanjutnya, latihan terprogram dapat mempengaruhi perkembangan performa teknik pemain futsal. Pemain futsal

berusia 12-15 tahun yang tergolong berpengalaman (latihan 5 tahun atau lebih) lebih efektif dalam penguasaan bola, menendang, dan menggiring bola daripada rekan-rekan mereka yang kurang berpengalaman atau pada level usia dini (Saad et al., 2013).

Berbagai kegiatan olahraga memasukkan futsal sebagai salah satu jenis olahraga yang paling utama dalam permainan berbasis inovasi ketika pengambilan keputusan, keterampilan, dukungan dan reposisi sebagai faktor esensialnya terkait dengan kinerja penampilan (Ali A, 2011). Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ribeiro et al., (2020) menunjukkan bahwa salah satu aspek penting yang dikenakan pada atlet adalah proses yang terjadi selama perubahan arah dan tindakan teknis dan taktis yang mempengaruhi kinerja. Selain itu faktor psikologis juga dapat mempengaruhi kinerja seseorang dalam berolahraga (Zehtab Najafi A et al., 2018).

Kinerja keterampilan motorik dievaluasi untuk berbagai tujuan, misalnya untuk memverifikasi frekuensi keberhasilan kinerja keterampilan yaitu (a) melalui efek kelelahan yang distimulasi oleh latihan fisik; (b) dalam situasi permainan yang dikondisikan melalui batasan tugas yang berbeda, seperti peraturan yang dimodifikasi, pemain yang lebih sedikit, ruang yang lebih sedikit, atau kontak yang terbatas dengan bola; (c) untuk membandingkan atlet dari berbagai kategori, tingkat kompetitif, posisi bermain, dan skema taktis; dan (d) untuk mengidentifikasi dan memilih pemain berpotensi berbakat. Jadi, ada berbagai cara untuk mengevaluasi kinerja keterampilan motorik spesifik yang sama, faktor utamanya adalah karakteristik lingkungan tempat terjadinya.

Pergerakan yang cepat adalah ciri dari olahraga futsal (Sera et al., 2011). Dalam olahraga futsal seorang pemain dituntut memiliki keterampilan teknik yang baik karena mobilitas yang cepat dengan ukuran lapangan yang lebih sempit jika dibandingkan dengan olahraga sepak bola. Futsal merupakan permainan beregu lima lawan lima orang dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan (Naser et al., 2017). Secara konsep dalam memainkannya futsal hampir sama dengan sepak bola. Namun futsal berbeda dengan sepak bola, hal ini dapat dilihat dari peran penting yang dimainkannya (Iedynak et al., 2019). Permainan ini mengutamakan pergantian posisi yang cepat dengan cara berlari sehingga termasuk dalam aktivitas olahraga permainan intensitas tinggi (Beato et al., 2017). Gerakan yang dilakukan secara cepat dengan teknik keterampilan dasar terampil untuk mencari ruang dan menciptakan gol dan dapat menggagalkan peluang lawan untuk menciptakan gol.

Kemampuan kinerja keterampilan dapat dikembangkan untuk mempertahankan intensitas performa taktik dan dapat berpengaruh pada hasil pertandingan (Sánchez et al., 2018). Aspek keterampilan teknik menjadi hal dilihat untuk mendukung kinerja karena hal ini berkaitan dengan proses pencapaian dalam bermain futsal. Keterampilan teknik futsal terdiri dari *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan *controlling* merupakan keterampilan yang harus dimiliki dengan baik untuk mencapai kinerja keterampilan yang tinggi pada pemain dan sebagai komponen pendukung khusus untuk taktik (Naser et al., 2017). Kinerja keterampilan dalam penelitian ini ditunjukkan dengan nilai kecepatan reaksi yang diukur dengan menggunakan tes futsal FIK Jogja (2009).

3. Jenis Kelamin

Secara keseluruhan, penelitian terkait olahraga dalam memperlakukan gender sebagai faktor pembanding menyatakan bahwa sebenarnya jenis kelamin memiliki dua definisi yang berbeda. Akan tetapi perbedaan jenis kelamin mengacu secara eksklusif pada karakteristik biologis dan fisiologis yang terkait dengan pria atau wanita. Jenis kelamin mengacu pada aspek psikologis maskulinitas dan feminitas seperti perbedaan perilaku, sikap, peran sosial hingga karakteristik dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan (Leite CD, 2009).

Futsal adalah olahraga yang menggabungkan sifat individualistis (*passing, controlling, dribbling, finishing*) dan sifat kolektif (koordinasi serangan dan pertahanan kolektif). Dalam pengertian ini, perbedaan karakteristik individu tiap atlet dilihat dari jenis kelamin menyebabkan perbedaan kinerja keterampilan yang dapat diciptakan di atas lapangan. Oleh karena itu, pendekatan terbaik untuk meningkatkan kinerja keterampilan yang dimiliki dari atlet futsal putra dan putri adalah dengan mengukur dan mengevaluasi aspek psikologis dari karakteristik individu tiap atlet untuk menyusun tim sesuai dengan tuntutan yang dibebankan oleh setiap pertandingan.

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2015: 308) menjelaskan teknik pengumpulan data adalah teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang memenuhi standar yang ditetapkan”. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran dengan tahapan sebagai berikut: (a) melakukan tes awal (*pre-test*)

pengukuran kinerja keterampilan futsal untuk menentukan kelompok latihan; (b) memberikan treatment (perlakuan) kepada kelompok latihan; (c) melakukan test akhir (*posttest*) pengukuran kinerja keterampilan futsal serta mengevaluasi hasil. Sedangkan tes pengukuran kinerja atlet menggunakan tes keterampilan futsal FIK Jogja.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrument merupakan alat ukur yang digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2015: 305). Instrument hendaknya valid dan reliabel. Instrument yang valid yaitu dapat digunakan untuk mengukur apa yang diukur, sedangkan instrumen yang reliabel yaitu dapat digunakan berulang kali pada objek yang sama dan data yang dihasilkan sama (Kurnia, 2013: 63). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

Tes Kinerja Keterampilan Futsal

Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data kinerja futsal adalah tes keterampilan bermain futsal (Tes Futsal FIK Jogja). Tes tersebut memiliki validitas sebesar 0.67, realibilitas 0.69, dan objektivitas 0.54. Tes yang disusun untuk mengukur keterampilan dasar bermain futsal meliputi: *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Keterampilan tersebut mengabaikan keterampilan khusus bagi penjaga gawang, karena diasumsikan sebagai pemain yang spesifik, bukan pemain secara umum. “Tes Futsal FIK Jogja” sebagai berikut:

- a) *Dribbling* lurus sejauh 6 m.
- b) *Passing without controlling* sebanyak 10 kali dengan jarak 2 m, *dribbling* memutar pada 2 *cone*.

- c) *Passing with controlling* 10 kali dengan jarak 2,5 m (bergantian kaki kanan dan kiri dengan melakukan *controlling*).
- d) *Shooting* ke target gawang dengan 1 dengan kaki kanan dan 1 dengan kaki kiri atau 5 bola yang disediakan.
- e) *Dribbling* lurus sejauh 5,5 m.

1) Petunjuk Tes Keterampilan Kinerja Futsal

Pada petunjuk pelaksanaan ini, akan dijelaskan tata cara pelaksanaan tes yang sesuai dengan ketentuan yang dibuat oleh Agus Susworo Dwi Marhaendro & Saryono (2012: 11-12):

Pada aba-aba “siap”, peserta berdiri diluar kotak nomor 1 (pos 1) dengan bola diletakkan pada kotak tersebut. Pada aba-aba “ya”, waktu dijalankan dan peserta mulai melakukan *dribbling* bola lurus secepat mungkin menuju kotak nomor 2 (pos 2). Pada pos 2, peserta melakukan *passing without controlling* ke tembok sebanyak 10 kali dengan jarak 2 m. Setelah selesai melakukan *passing* tersebut, peserta menuju pos 3 dengan melakukan *dribbling* memutar (seolah-olah membentuk angka 8) melewati *cone* yang telah disediakan. Sampai di pos 3, peserta melakukan *passing with controlling* sebanyak 10 kali dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian pada sisi tembok dengan jarak 2,5 m. Kaki kanan ke tembok sisi kiri, dan kaki kiri ke tembok sisi kanan. Setelah melakukan *passing with controlling* bola dihentikan pada pos 3, dilanjutkan dengan *shooting* ke gawang. *Shooting* ke gawang harus dilakukan dengan 1 kaki kiri dan 1 kaki kanan dengan catatan bola harus masuk ke dalam gawang dari kesempatan sebanyak 5 bola. Tetapi apabila belum dapat memasukkan 2 bola, masih diberi kesempatan sampai dengan 5 bola

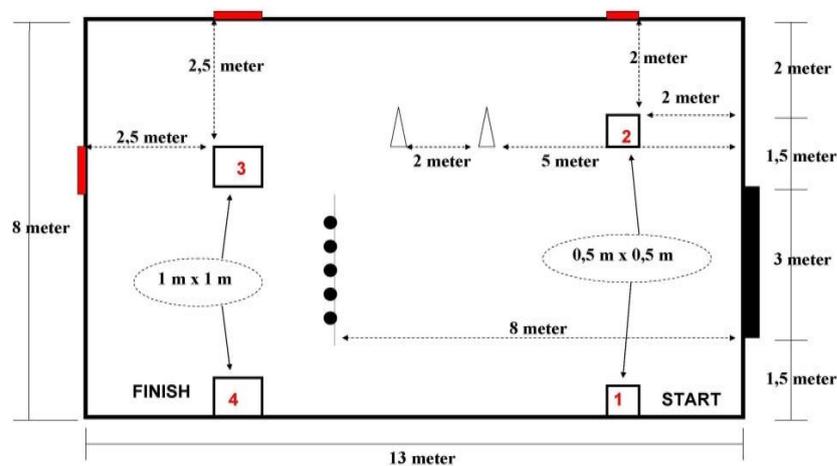
yang disediakan. Apabila 5 bola belum ada yang masuk, maka *shooting* juga telah selesai. Selesai melakukan *shooting*, peserta mengambil kembali bola yang ada pada pos 3, kemudian melakukan *dribbling* secepat mungkin menuju pos 4. Sampai di pos 4, peserta menghentikan bola di dalam kotak pada pos 4. Bersamaan dengan bola berhenti, maka waktu juga berhenti. Skor adalah kecepatan waktu yang diperoleh oleh peserta dalam menyelesaikan tes dari aba-aba „ya“ sampai peserta memberhentikan bola di pos 4.

2) Perlengkapan Tes Keterampilan Kinerja Futsal

Menurut Agus Susworo Dwi Marhaendro, Dkk (2009: 153), perlengkapan yang digunakan dalam tes berikut adalah:

- Lapangan dengan lantai yang rata berukuran 8m x 13m dibatasi menggunakan lakban atau kapur, dengan 2 sisi tembok.
- Gawang dengan lebar 3 m dan panjang 2 m,
- Bola futsal 7 buah, *cone* 2 buah dan *stopwatch*.

3) Pelaksanaan Tes Keterampilan Kinerja Futsal



Gambar 8. Lapangan Tes Keterampilan Futsal
(Sumber: Agus Susworo Dwi Marhaendro & Saryono, 2012: 10)

- a) Pertama testi dibariskan 2 baris untuk memperhatikan suatu arahan tentang pelaksanaan “Tes Futsal FIK Jogja” dari testor. Setelah itu, testi melakukan pemanasan sebelum melakukan “Tes Futsal FIK Jogja” secukupnya, kemudian testor memberikan contoh pelaksanaan “Tes Futsal FIK Jogja” dari pos pertama sampai pos ke empat atau pos terakhir.
- b) Kedua, untuk memperjelas dalam pelaksanaan “Tes Futsal FIK Jogja” salah satu dari testi untuk mencoba melakukan tes dari pos pertama sampai pos ke empat atau pos terakhir.

Testor memberikan aba-aba siap, testi bersiap berdiri dibelakang garis *start* atau pos satu. Testor memberikan aba-aba dengan meniup peluit dan disertai menekan tombol start pada *stopwatch*, prosedur pelaksanaan tes:

1. Testi melakukan *dribbling* lurus sejauh 6 m, setelah sampai di pos ke dua testi melakukan *passing without controlling* sebanyak 10 kali dengan jarak 2 m,
2. *Dribbling* memutar pada 2 *cone* (satu *cone* memutar ke kiri, satu *cone* memutar ke kanan).
3. Setelah sampai pos ke tiga pemain melakukan *passing with controlling* 10 kali dengan jarak 2,5 m (bergantian kaki kanan dan kiri dengan melakukan *controlling*).
4. Pemain dengan cepat melakukan *shooting* ke target gawang dengan 1 kaki kanan dan 1 dengan kaki kiri atau 5 bola yang disediakan. Pemain kembali ke pos tiga untuk mengambil bola, setelah terambil bolanya pemain langsung melakukan *dribbling* lurus sejauh 5,5 m ke pos empat dan tes

sudah selesai bersamaan *stopwatch* diberhentikan, waktu yang tertera pada *stopwatch* dicatat oleh pencatat waktu. Setelah pemain pertama selesai dilanjutkan pemain kedua dan seterusnya sampai pemain terakhir, setelah selesai semua melakukan “Tes Futsal FIK Jogja” dilanjutkan tes ke dua dimulai dari pemain pertama sampai pemain terakhir.

- c) Ketiga, setelah setiap pemain selesai melakukan tes sebanyak dua kali, maka tes sudah selesai dan seluruh pemain diistirahatkan. Dalam kondisi istirahat seluruh pemain diberi masukan tentang manfaat “Tes Futsal FIK Jogja”, manfaat tes tersebut ialah untuk mengukur kemampuan teknik dasar bermain futsal. Seluruh pemain dibariskan dua shap dilanjutkan melakukan pendinginan, setelah cukup melakukan pendinginan seluruh pemain dibubarkan.

G. Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Kriteria pengambilan keputusan untuk menyatakan valid atau tidak valid sebagai berikut: (a) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ ($\alpha = 5\%$) maka pernyataan dinyatakan valid. (b) Jika nilai signifikansi $> 0,05$ ($\alpha = 5\%$) maka pernyataan dinyatakan tidak valid. Validitas adalah suatu ukuran yang menjelaskan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2010). Senada dengan hal tersebut, bahwa validitas suatu instrumen adalah derajat yang menunjukkan dimana suatu tes untuk mengukur apa yang hendak diukur (Sukardi, 2015). Untuk mengukur kinerja keterampilan futsal atlet menggunakan tes keterampilan futsal FIK Jogja. Tes tersebut memiliki validitas sebesar 0,67.

2. Uji Reliabilitas

Suatu instrumen dinyatakan reliabel jika dapat dipercaya, konsisten, dan bila digunakan untuk mengukur subyek yang sama memberikan hasil tidak jauh berbeda (Arikunto, 2010). Reliabilitas adalah ukuran yang menunjukkan konsistensi dari alat ukur dalam mengukur hasil sebuah tes dari waktu ke waktu (Berk et al., 2018). Realibilitas instrumen tes pengukuran kinerja futsal FIK jogja memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,69.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data ANAVA dua jalur meliputi uji normalitas, uji homogenitas, kemudian selanjutnya dilaksanakan uji hipotesis.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Penghitungan normalitas data dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov Smirnov dengan bantuan SPSS *version 26 for windows*. Kaidah normalitas jika $\alpha > 0.05$, maka tes dinyatakan berdistribusi normal, jika $\alpha < 0.05$, maka tes dikatakan tidak berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk mengkaji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $\alpha > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $\alpha < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Untuk menguji uji homogenitas dilakukan dengan rumus uji Levene test dengan bantuan SPSS *version 26*.

3. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas maka teknik analisis data selanjutnya adalah menguji hipotesis dengan menggunakan uji *multivariant* untuk mengetahui silmultan varian masing-masing variabel terikat, dalam melakukan uji hipotesis peneliti menggunakan analisis dengan bantuan *microsoft excel* program SPSS 26.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam bab ini hasil penelitian dan pembahasan akan disajikan secara sistematis dengan susunan antara lain: (1) data hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Untuk uji hipotesis akan disajikan berurutan antara lain: (a) perbedaan pengaruh pelatihan *psychological skills training* dan *mindfulness training* terhadap kinerja keterampilan atlet futsal putra dan putri; (b) pengaruh perbedaan jenis kelamin terhadap kinerja keterampilan atlet futsal; dan (c) interaksi antara pelatihan psikologis dan jenis kelamin terhadap kinerja keterampilan atlet futsal putra dan putri. Adapun secara lengkap akan disajikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian ini adalah berupa data *pretest* dan *posttest* yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di akademi Red Panda FA yang berada di kota Tangerang. Pengambilan data *pretest* dilakukan pada tanggal 15 Januari 2023 sedangkan untuk pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada 28 Februari dan 2 Maret 2023. Pemberian perlakuan pelatihan psikologi (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 (tiga) kali pertemuan dalam satu minggu. Data *pretest* dan *posttest* kinerja keterampilan futsal disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Data *Pretest* dan *Posttest* Kinerja Keterampilan Atlet Futsal Remaja Putra dan Putri

No	Kelompok Laki-laki					
	PST			MT		
	Pre-test	Post-test	Peningkatan Kecepatan	Pre-test	Post-test	Peningkatan Kecepatan
1	53	51	-2	79	70	-9
2	68	60	-8	53	54	1
3	63	53	-10	64	60	-4
4	58	55	-3	59	55	-4
5	57	55	-2	62	60	-2
6	67	56	-11	60	55	-5
7	63	60	-3	62	55	-7
	429	390	-39	439	409	-30
	61,28571429	55,71428571	-5,571428571	62,71428571	58,42857143	-4,285714286
	Persentase		9,090909091	Persentase		6,833712984
No	Kelompok Perempuan					
	PST			MT		
	Pre-test	Post-test	Peningkatan Kecepatan	Pre-test	Post-test	Peningkatan Kecepatan
1	62	52	-10	56	56	0
2	66	53	-13	84	64	-20
3	67	56	-11	73	74	1
4	71	63	-8	79	73	-6
5	92	83	-9	61	57	-4
6	83	80	-3	72	55	-17
7	69	65	-4	72	68	-4
8	74	70	-4	54	53	-1
9	63	56	-7	84	66	-18
	519	473	-46	495	446	-49
	74,14285714	67,57142857	-6,571428571	70,71428571	63,71428571	-7
	Persentase		8,863198459	Persentase		9,898989899

Statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kinerja keterampilan atlet futsal remaja putra dan putri disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Statistik Deskriptif *Pretest* dan *Posttest* Kinerja Keterampilan Atlet Futsal Remaja Putra dan Putri

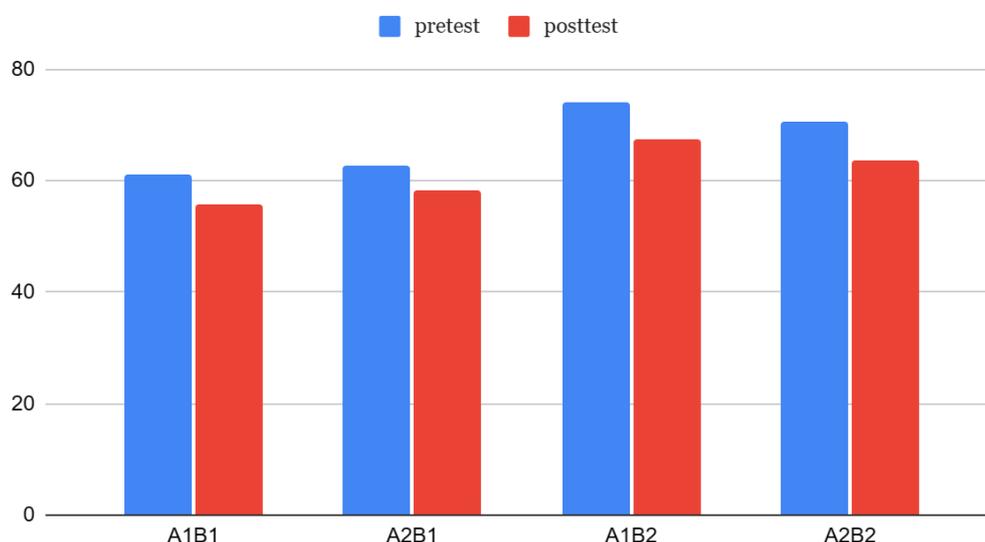
Metode	Jenis Kelamin	Statistik	Pre-test	Post-test
PST	Laki-Laki (A1B1)	Jumlah	429	390
		Rerata	61,2857	55,7143
		SD	5,4989	3,3523
	Perempuan (A1B2)	Jumlah	519	473
		Rerata	74,1429	67,5714
		SD	9,8545	11,4431
MT	Laki-Laki (A2B1)	Jumlah	439	409
		Rerata	62,7143	58,4286
		SD	7,9940	5,6821
	Perempuan (A2B2)	Jumlah	495	446
		Rerata	70,7143	63,7143
		SD	11,2928	7,9443

Adapun apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data kinerja keterampilan atlet futsal remaja putra dan putri disajikan pada tabel 8 dan gambar 9 sebagai berikut:

Tabel 8. Data *Pretest* dan *Posttest* Kinerja Keterampilan Atlet Futsal Remaja Putra dan Putri

	A1B1	A2B1	A1B2	A2B2
pretest	61,2857	62,7143	74,1429	70,7143
posttest	55,7143	58,4286	67,5714	63,7143

Kinerja Keterampilan



Gambar 9. Data *Pretest* dan *Posttest* Kinerja Keterampilan Atlet Futsal Remaja Putra dan Putri

Keterangan:

A1B1: Kelompok atlet futsal laki-laki dilatih dengan metode latihan *psychological skills training*.

A2B1: Kelompok atlet futsal laki-laki dilatih dengan metode latihan *mindfulness training*.

A1B2: Kelompok atlet futsal perempuan dilatih dengan metode latihan *psychological skills training*.

A2B2: Kelompok atlet futsal perempuan dilatih dengan metode latihan *mindfulness training*.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program software SPSS version 26.0 for windows dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman. Rangkuman data disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Uji Normalitas

Kelompok		<i>p</i>	Signifikansi	Keterangan
Pretest	A1B1	0,200	0,05	Normal
	A1B2	0,200		Normal
	A2B1	0,070		Normal
	A2B2	0,200		Normal
Posttest	A1B1	0,200		Normal
	A1B2	0,200		Normal
	A2B1	0,059		Normal
	A2B2	0,200		Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji Z Kolmogorov Smirnov, pada semua data *pretest* dan *posttest* kinerja keterampilan futsal didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogen atau tidak. Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji Levene Test. Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>pretest-posttest</i>	1.828	3	28	0,187

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Test*. Pada *pretest-posttest* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,187 \geq 0,05$. Hal ini berarti dalam kelompok data memiliki varian yang

homogen. Dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau *homogeny*. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran.

3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis ANAVA dua jalur (*ANAVA two-way*). Urutan hasil pengujian hipotesis yang disesuaikan dengan hipotesis yang dirumuskan pada bab II, sebagai berikut.

a. Hipotesis Pengaruh Perbedaan Pelatihan *Psychological Skills Training* dan *Mindfulness Training* Terhadap Kinerja Keterampilan Atlet Futsal

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh perbedaan pelatihan *psychological skills training* dan *mindfulness training* terhadap kinerja keterampilan atlet futsal” didapatkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh data pada tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11. Hasil ANAVA Perbedaan Kelompok Eksperimen Metode Latihan *Psychological Skills Training* dan *Mindfulness Training* Terhadap Kinerja Keterampilan Atlet Futsal

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Pelatihan	3,254	1	3,254	0,113	0,739

Dari hasil uji ANAVA tabel 11 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,739. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,739 > 0,05$, berarti H_0 ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari pelatihan *psychological skills training* dan *mindfulness training* terhadap kinerja keterampilan atlet futsal remaja putra dan putri. Hal ini menunjukkan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Ada pengaruh perbedaan pelatihan *psychological skills training* dan *mindfulness training* terhadap

kinerja keterampilan atlet futsal”, diketahui hasil tidak ada pengaruh signifikan (nyata).

b. Hipotesis Pengaruh Perbedaan Jenis Kelamin Terhadap Kinerja Keterampilan Atlet Futsal

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh perbedaan jenis kelamin terhadap kinerja keterampilan atlet futsal” didapatkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh data pada tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Hasil ANAVA Perbedaan Kelompok Eksperimen Jenis Kelamin Terhadap Kinerja Keterampilan Atlet Futsal

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Gender	59,04	1	59,04	2,048	0,163

Dari hasil uji ANAVA tabel 12 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,163. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,163 > 0,05$, berarti H_0 ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari perbedaan jenis kelamin terhadap kinerja keterampilan atlet futsal remaja putra dan putri. Hal ini menunjukkan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Ada pengaruh perbedaan jenis kelamin terhadap kinerja keterampilan atlet futsal”, diketahui hasil tidak ada pengaruh yang signifikan (nyata).

c. Interaksi Pelatihan Psikologi dan Jenis Kelamin Pada Kinerja Keterampilan Atlet Futsal

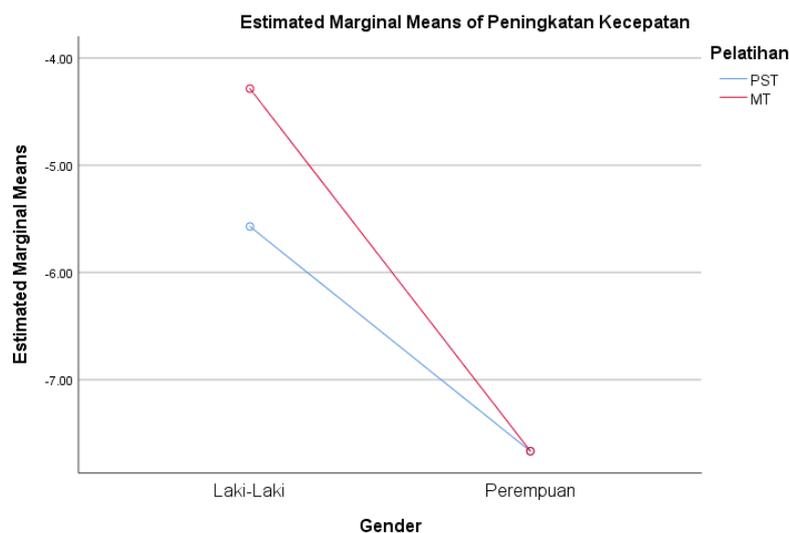
Hipotesis yang ketiga berbunyi “Interaksi antara pelatihan psikologi dan jenis kelamin pada kinerja keterampilan atlet futsal” didapatkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh data pada tabel 13 sebagai berikut.

Tabel 13. Hasil ANAVA Interaksi Pelatihan Psikologi dan Jenis Kelamin Pada Kinerja Keterampilan Atlet Futsal

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Pelatihan*Gender	3,254	1	3,254	0,113	0,739

Dari hasil uji ANAVA tabel 13 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,739. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,739 > 0,05$, berarti H_0 ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat interaksi yang signifikan antara pelatihan psikologis dan jenis kelamin pada kinerja keterampilan atlet futsal remaja putra dan putri. Hal ini menunjukkan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Ada interaksi antara pelatihan psikologis dan jenis kelamin pada kinerja keterampilan atlet futsal”, diketahui hasil tidak ada interaksi yang signifikan (nyata).

Diagram hasil interaksi antara pelatihan psikologis dan jenis kelamin pada kinerja keterampilan atlet futsal remaja putra dan putri dapat dilihat pada gambar 10 sebagai berikut.



Gambar 10. Hasil Interaksi antara Pelatihan Psikologis dan Jenis Kelamin Pada Kinerja Keterampilan Atlet Futsal

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut terkait hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah dilakukan didapatkan data bahwa hasil hipotesis penelitian menunjukkan tidak adanya pengaruh dan interaksi yang signifikan (nyata) dari perbedaan pelatihan psikologi dan jenis kelamin terhadap kinerja keterampilan atlet futsal remaja putra dan putri. Pembahasan hasil deskripsi data penelitian tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut.

Bedasarkan hasil analisis data diketahui tidak adanya pengaruh dan interaksi yang signifikan dari ketiga hipotesis yang diajukan peneliti. Olahraga futsal merupakan olahraga yang dimainkan secara tim. Secara umum Scheunemann (2014) menjelaskan futsal merupakan salah satu cabang olahraga keterampilan terbuka, karena stimuli (rangsangan) untuk bertindak atau beraksi selalu berubah-ubah, dan memerlukan respon gerakan yang fleksibel. Perbedaan karakteristik dari tiap atlet terutama pada atlet usia remaja yang masih dalam fase mencari jati diri dapat mempengaruhi penampilan setiap individu atlet dan berdampak pada kinerja dalam sebuah tim.

Keterampilan rangsangan yang diterima atlet berbeda dengan yang bukan atlet. Penelitian telah menunjukkan bahwa atlet dari olahraga keterampilan terbuka menampilkan pemrosesan informasi bawah sadar yang lebih baik daripada non-atlet dalam memproses rangsangan dan mengatasi situasi tekanan waktu tinggi (Koester, Schack & Gldenpenning, 2017). Ketika setiap rangsangan dilakukan dengan baik akan menghasilkan suatu gerakan yang diharapkan. Kerja sama tim dalam

permainan futsal akan berjalan sesuai dengan strategi pelatih apabila setiap individu mampu melakukan teknik dasar dengan baik dan benar (Rukiyati, 2017). Pemberian rangsangan dapat didukung dengan adanya pelatihan psikologi kepada tiap atlet diusia pembinaan. Akan tetapi keterbatasan yang terjadi di beberapa klub atau akademi futsal terkait pengetahuan tentang psikologi olahraga. Diperlukan sinergi antara keduanya agar dapat berjalan dengan baik.

Menurut Galucci (2014) menyatakan bahwa ruang lingkup di dalam olahraga sangat luas dan salah satunya termasuk untuk menggambarkan bagaimana memahami faktor psikologis yang mempengaruhi kinerja atlet dan bagaimana keterlibatan olahraga dan latihan berhubungan untuk perkembangan psikologi, penyesuaian dan kesejahteraan. Jadi selain perlunya memahami faktor psikologis yang mempengaruhi kinerja, diperlukan juga pemahaman terkait keterlibatan olahraga dan latihan dari atlet tersebut.

Dimiyati & Hastuti, (2013) dalam penelitiannya menegaskan bahwa secara umum karakteristik psikologi mempunyai makna oleh karena itu terdapat perbedaan signifikan pada olahraga individu dan kelompok seperti faktor kepercayaan diri, motivasi, dan fokus perhatian. Adanya perbedaan yang mendasar mengenai karakteristik masing-masing cabang olahraga tersebut memungkinkan terjadinya perbedaan karakteristik psikologi atlet. Hasil penelitian menyebutkan bahwa olahraga individu memiliki aspek motivasi yang sangat tinggi dengan rerata sebesar 36,35 lalu diikuti aspek kepercayaan diri 26,51; kontrol kecemasan 24,18; persiapan mental 21,32; pentingnya tim 15,17; dan tingkat konsentrasi yang tinggi dengan rerata sebesar 22,30 (Nopiyanto & Dimiyati, 2018).

Futsal memiliki peraturan yang berbeda dengan olahraga lainnya. Futsal adalah permainan tim yang berisikan lima pemain melawan lima pemain di dalam lapangan dengan menggunakan ukuran lapangan yang relatif lebih kecil untuk menciptakan gol (Naser, Ali, dan Macadam 2017). Oleh karena itu Futsal memiliki karakteristik tersendiri yang berbeda dengan olahraga lainnya, khususnya sepak bola. Pergantian posisi yang cepat dan spontan dengan intensitas bermain yang tinggi (Beato et al. 2017), serta mengutamakan kemampuan teknik masing-masing untuk menunjang keberhasilan bermain Futsal menjadi ciri khas olahraga ini (Reis et al. 2019).

Ada beberapa keterampilan yang harus dikuasai dalam bermain futsal diantaranya yaitu *passing*, *dribbling*, *control* (Supriono, 2016). Teknik adalah bagian penting dari setiap olahraga. Dalam Futsal, keterampilan dasar yang dimiliki oleh setiap pemain memiliki peranan penting dalam mencapai tujuan permainan. *Passing* adalah teknik yang paling disukai dalam Futsal (Corrêa et al. 2014). Keterampilan *passing* setiap pemain berperan dalam menciptakan keberhasilan dalam mencapai tujuan permainan (Gómez, Moral, dan Lago-Peñas 2015) dan menjadi dasar untuk menguji efektivitas permainan terhadap kinerja pemain, terutama berkaitan dengan penguasaan teknis permainan. Dalam hal ini sebenarnya diperlukan pendampingan psikologis untuk mendukung implementasi gerakan yang ingin dihasilkan.

Menurut Hoedaya (2007) mengatakan bahwa masalah lain pada bidang psikologi olahraga ini antara lain keterbatasan sumber daya manusia terutama dalam pembinaan. Keterampilan pelatihan psikologi jika dimanfaatkan dengan baik

oleh setiap atlet di usia remaja dalam fase pembinaan yang mempunyai permasalahan baik di dalam maupun diluar lapangan, dapat menjadi solusi yang bisa menyelesaikan masalah jika penanganannya dilakukan secara efektif dan efisien. Salah satu proses yang sudah dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan *need assessment*. *Need assessment* adalah proses membandingkan antara kondisi saat ini dengan kondisi yang diharapkan, mendefinisikan masalah, memahami perilaku dan mekanisme yang berkontribusi pada kondisi saat ini, menentukan apakah perilaku maupun mekanisme tertentu dapat diubah serta cara melakukan hal tersebut guna menghasilkan kondisi yang diharapkan, mengembangkan strategi untuk solusi dan membangun dukungan (Sleezer, Russ-Eft & Gupta, 2014).

Dari setiap rangsangan jika dilaksanakan dengan baik dan sesuai dengan perintah dapat menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Kondisi psikologis atlet diusia remaja cenderung belum stabil dan dapat dengan mudah berubah-ubah sesuai situasi kondisi yang dialami. Peran orang tua dan teman dekat untuk membantu tetap stabil agar tetap dalam kondisi motivasi dan mental yang baik. Permasalahan yang terjadi terkadang calon atlet merasakan psikologi yang tidak stabil akibat permasalahan yang dialami baik di dalam lapangan atau di luar lapangan (lingkungan rumah atau sekolah).

Tidak semua atlet juga mendapatkan dukungan penuh dari orang tuanya masing-masing, terlebih pada atlet putri. Biasanya para orang tua tidak mendukung dengan penuh anaknya untuk menjadi atlet karena berbagai alasan. Hal ini juga menjadi permasalahan yang dapat menghambat kinerja untuk berprestasi dari tiap

atlet. Bagaimana peran orang tua, pelatih atau teman dalam berlatih menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi seseorang dalam berlatih. Atlet di zaman sekarang lebih banyak mendapatkan tantangan karena perubahan zaman dan kemajuan teknologi. Kemajuan teknologi jika tidak dapat dimanfaatkan dengan baik akan menjadi suatu tantangan besar yang dapat menghambat prestasi seorang atlet. Berikut beberapa alasan yang dapat dikemukakan peneliti terkait hasil uji hipotesis penelitian yang didapatkan.

1. Tidak Adanya Pengaruh Signifikan Terkait Perbedaan Pelatihan *Psychological Skills Training* dan *Mindfulness Training* Terhadap Kinerja Keterampilan Atlet Futsal

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari perbedaan pelatihan *psychological skills training* dan *mindfulness training* terhadap kinerja keterampilan atlet futsal. Weinberg, R. S., & Gould, (2014) menjelaskan *Psychological Skills Training* merupakan latihan keterampilan psikologis yang dilatihkan secara sistematis dan konsisten akan menunjukkan peningkatan hasil yang diinginkan. Sedangkan *Mindfulness Training* mengacu pada penguasaan diri atas kesadaran terhadap pengalaman dan momen saat ini yang dipadukan dengan sikap menerima dan tanpa menghakimi terhadap pengalaman-pengalaman tersebut.

Kurangnya kesadaran dari beberapa klub atau akademi futsal pada level pembinaan di Indonesia terkait pentingnya pendampingan psikologis menjadikan atlet kurang mengetahui dan menganggap pendampingan psikologis menjadi salah satu bagian penting dari suatu proses pembinaan. Sivrikaya (2019) berpendapat

bahwa psikologi olahraga telah menjadi bagian penting dari olahraga sepakbola ataupun futsal dan menjadi faktor keberhasilan atau kegagalan bagi atlet saat bertanding dan fakta yang terjadi saat ini pada proses pembinaan atlet futsal di Indonesia banyak dari para calon atlet hanya fokus untuk mengembangkan aspek fisik, teknik dan taktik dan sering kali mengabaikan dalam membangun aspek psikologis (Harsono, 2015).

2. Tidak Adanya Pengaruh Signifikan Terkait Perbedaan Jenis Kelamin Terhadap Kinerja Keterampilan Atlet Futsal

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan terkait perbedaan jenis kelamin terhadap kinerja keterampilan atlet futsal. Berdasarkan hasil analisis ternyata pemain dengan jenis kelamin perempuan tidak jauh berbeda dengan pemain berjenis kelamin laki-laki jika dilihat dari kinerja keterampilan dasar dalam bermain futsal. Kehadiran perempuan dalam bidang olahraga futsal menunjukkan adanya perubahan mentalitas bahwa pemikiran olahraga laki-laki ini dimainkan juga untuk perempuan, mungkin itu pergeseran paradigma. Faktanya, perempuan semakin terlibat dengan praktik tubuh, yang sebelumnya terbatas pada gender laki-laki (Costa JE et al., 2018).

Perempuan pada saat ini lebih banyak ingin berperan aktif terlibat dengan kegiatan yang dahulu dianggap hanya boleh dimainkan oleh laki-laki. Aspek budaya dan agama juga penting. Rasa identitas dan identifikasi dengan model sosial gender tertentu tampaknya menjadi penting. Hubungan yang diamati dalam olahraga tampaknya bersifat multi arah: perubahan persepsi olahraga sebagai elemen budaya dapat disebabkan oleh perubahan sosial (Perets et al., 2011).

Kondisi futsal wanita di zaman sekarang terlihat tidak jauh berbeda dengan kondisi futsal pria. Hal ini bisa disebabkan karena rasa ingin mengetahui yang tinggi dimiliki untuk terus mempelajarinya karena dengan motivasi yang kuat suatu hal yang sulit akan bisa dicapai dengan kemauan dan kerja keras.

3. Tidak Adanya Interaksi Signifikan Antara Pelatihan Psikologi dan Jenis Kelamin Pada Kinerja Keterampilan Atlet Futsal

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan pada hasil penelitian ini bahwa tidak terdapat interaksi yang signifikan antara pelatihan psikologis dan jenis kelamin pada kinerja keterampilan atlet futsal remaja putra dan putri. Kehadiran perempuan dalam bidang olahraga futsal menunjukkan adanya perubahan mentalitas bahwa pemikiran olahraga laki-laki ini dimainkan juga untuk perempuan, mungkin itu pergeseran paradigma. Faktanya, perempuan semakin terlibat dengan praktik tubuh, yang sebelumnya terbatas pada gender laki-laki (Costa JE et al., 2018). Hal ini yang bisa menyebabkan kondisi psikologis dari atlet laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda. Oleh karena itu tidak adanya interaksi yang signifikan antara pelatihan psikologis dan jenis kelamin pada kinerja keterampilan atlet futsal.

Keterampilan futsal yang semakin berkembang pesat dengan berbagai macam jenis strategi yang diterapkan pelatih pada saat latihan atau bertanding mengakibatkan pemerataan kondisi kinerja keterampilan yang dikuasai. Atlet di zaman sekarang lebih mudah dalam hal pembelajaran yang diajarkan pelatih terlebih kinerja keterampilan dasar untuk sebagian atlet yang punya keinginan tinggi untuk mencapai kesuksesan dalam olahraga futsal harus dipelajari dan

dikuasai dengan baik. Hal ini berlaku untuk atlet laki-laki dan perempuan. Pelatih banyak mendorong atlet perempuan untuk bisa melakukan keterampilan teknik bermain yang dilakukan oleh atlet laki-laki.

Implementasi pelaksanaan program pelatihan yang belum berjalan dengan maksimal menjadi faktor yang menyebabkan tidak terbuktinya dugaan hipotesis yang diajukan peneliti. Program pelatihan berjalan secara *online* dengan keterbatasan jarak tidak adanya kontrol secara ketat ketika program *treatment* diberikan. Selain itu belum adanya buku panduan pelaksanaan program pada saat implementasi dilapangan juga mengakibatkan pelaksanaan program belum berjalan maksimal dan hal ini juga berdampak pada hasil penelitian yang didapatkan. Kurangnya ahli professional yang ikut memberikan pendampingan dan pengawasan terhadap pelaksanaan program disebabkan keterbatasan biaya penelitian yang membuat peneliti memaksimalkan kondisi yang ada. Alasan tidak tercapainya hipotesis penelitian akan dijelaskan pada keterbatasan penelitian yang terjadi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidaklah sempurna hal ini dikarenakan keterbatasan-keterbatasan yang ada di dalam melakukan penelitian. Keterbatasan tersebut sebagai berikut.

1. Pada saat latihan atau perlakuan *treatment* semua kelompok tidak dikumpulkan atau dikarantina, sehingga tidak ada kontrol terhadap apa saja aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan, melainkan tinggal di rumah masing-masing. Secara tidak langsung hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian dan perlakuan dilakukan secara online.

2. Pada saat pelaksanaan *treatment* kepada sampel penelitian belum adanya buku panduan pelaksanaan terkait program latihan yang telah disusun.
3. Pada saat melakukan perlakuan (*treatment*) dalam pelaksanaannya sampel terkadang tidak dapat hadir mengikuti secara langsung proses *treatment* yang dilakukan dengan *platform zoom meeting* dan lebih banyak sampel mengikuti dengan pemberian tugas yang diberikan pada *whatsapp group* masing-masing kelompok perlakuan. `
4. Tidak banyaknya pendamping ahli psikolog yang terlibat secara langsung dalam proses pemberian *treatment* karena keterbatasan dana penelitian.
5. Program pelatihan psikologi dilaksanakan secara *online* sehingga adanya keterbatasan jarak.
6. Kurangnya kontrol dan pengawasan ketat terhadap unsur-unsur lain di luar latihan yang dapat mempengaruhi proses latihan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan dari pelatihan *psychological skills training* dan *mindfulness training* terhadap kinerja keterampilan atlet futsal. Kurangnya perhatian dari klub atau akademi futsal dalam level pembinaan terkait pendampingan pelatihan psikologis dalam proses latihan yang dilakukan, mengakibatkan belum banyak diketahui peran penting psikologi olahraga oleh atlet. Kedua pelatihan psikologis ini harus dilakukan secara konsisten dengan kontrol pelaksanaannya.
2. Tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan dari jenis kelamin terhadap kinerja keterampilan atlet futsal. Semakin berkembangnya dunia olahraga pada wanita menyebabkan pemerataan, dimana dalam hal bermain teknik dasar yang dimainkan dalam olahraga futsal dilakukan dengan cara yang sama dan harus dikuasai juga oleh para calon atlet wanita. Oleh karena itu tidak ada perbedaan yang signifikan (nyata) dari jenis kelamin terhadap kinerja keterampilan atlet futsal.
3. Tidak ada interaksi yang signifikan antara pelatihan psikologis dan jenis kelamin pada kinerja keterampilan atlet futsal. Kinerja keterampilan dasar yang menjadi dasar dalam permainan futsal pada umumnya sudah dikuasai dengan baik oleh atlet pria dan wanita.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian di atas, implikasi dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pelatihan psikologis dapat diterapkan dengan melakukannya secara sistematis dan konsisten agar mendapat pengaruh yang signifikan. Dalam penelitian ini memberi petunjuk bahwa dalam latihan yang konsisten dengan kontrol ketat akan menghasilkan pengaruh lebih dari sesuatu yang ingin dicapai.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih, klub atau akademi dalam hal pemberian pendampingan psikologis kepada atlet dalam level usia pembinaan untuk mendukung komponen fisik dan teknik sehingga tercapainya prestasi maksimal dalam waktu yang panjang.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan diatas maka penulis akan memberikan saran-saran sebagai berikut.

1. Bagi Klub atau Akademi

Bagi pihak klub atau akademi pada level usia pembinaan untuk dapat lebih memberikan perhatian terkait pentingnya pendampingan pelatihan psikologis untuk atlet pada level usia pembinaan agar dapat mendukung proses tumbuh kembang atlet dalam semua aspek tidak hanya kondisi fisik dan tekniknya.

2. Bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian di bidang psikologi olahraga, selain itu menambah pengetahuan tentang pelatihan psikologis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang pengaruh pelatihan psikologis dan jenis kelamin dalam dunia olahraga terhadap peningkatan kinerja keterampilan atlet.
- b. Membuat buku panduan pelaksanaan program pelatihan.
- c. Melakukan penelitian dengan kontrol ketat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agras, H., Ferragut, C., & Abalde, J. A. (2016). Match analysis in futsal: A systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(2), 652–686. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868915>.
- Ali A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01256>.
- Aliyyah, R. R., Rachmadtullah, R., Samsudin, A., Syaodih, E., Nurtanto, M., & Tambunan, A. R. S. (2020). The perceptions of primary school teachers of online learning during the COVID-19 pandemic period: A case study in Indonesia. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 7(2), 90–109.
- Alvarez, J. C. B., D'ottavio, S., Vera, J. G., and Castagna, C. (2009). Aerobic fitness in futsal players of different competitive level. *J. Strength Condition. Res.* 23, 2163–2166. doi: 10.1519/jsc.0b013e3181b7f8ad
- Balyan M, Vural F. (2018). Futsal World Cup: Differences Created by Winning, Losing and Drawing Variables in Scored Goals and Offensive Variations. *Journal of Education and Training Studies*. 6(5):65-71.
- Baminiwatta, A., & Solangaarachchi, I. (2021). Trends and developments in mindfulness research over 55 years: A bibliometric analysis of publications indexed in web of science. *Mindfulness*, 12(9), 2099–2116. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01681-x>.
- Barbero-Alvarez JC, Subiela JV, Granda-Vera J, Castagna C, Gómez M, Del Coso J. (2015). Aerobic fitness and performance in elite female futsal players. *Biol Sport*. 32:339.
- Barbero-Alvarez, JC, Soto, VM, BarberoAlvarez, V, and Granda-Vera, J. (2008). Match analysis and heart rate of Futsal players during competition. *J Sports Sci* 26: 63–73.
- Batalha TB, Gottardo FM, Conde SR, Alves MK. (2019). Estado nutricional e perfil alimentar de uma equipe escolar de Futsal feminino no município de Caxias do Sul-RS. *Rev Bras Nut Sport*. 13:378-83.
- Beato, M., Coratella, G., Schena, F., & Hulton, A. T. (2017). Evaluation of the external and internal workload in female futsal players. *Biology of Sport*, 34 (3), 227.
- Bernier, M.; Thienot, E.; Codron, R.; Fournier, J.F. (2009). Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. *J. Clin. Sport Psychol.* 3, 320–333.
- Bernier, M.; Thienot, E.; Pelosse, E.; Fournier, J. (2014). Effects and Underlying Processes of a Mindfulness-Based Intervention with Young Elite Figure Skaters: Two Case Studies. *J. Sport Psychol.* 28, 302–315.
- Bernstein, A., Vago, D. R., & Barnhofer, T. (2019). Understanding mindfulness, one moment at a time: An introduction to the special issue. *Current Opinion in Psychology*, 28, 1–4.
- Biegel, G., Brown, K., Shapiro, S., & Schubert, C. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 77(5), 855–866. <https://doi.org/10.1037/a0016241>.

- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 20, 78–87.
- Birrer, D., & Rothlin, P. (2017). Riding the third wave: CBT and mindfulness-based interventions in sport psychology. In S. J. Zizzi & M. B. Andersen (Eds). *Being mindful in sport and exercise psychology* (pp. 101–122). Morgantown, WV: FiT.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. doi:10.1093/clipsy.bph077.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118.
- Brewer, Jo Ann & Miller, Patricia H., (2009). Introduction to Early Childhood Education, Boston: Allyn and Bacon.
- Britton, W. B. (2019). Can mindfulness be too much of a good thing? The value of a middle way. *Current Opinion in Psychology*, (28), 159–165.
- Capranica, L., & Millard-Stafford, M. L. (2011). Youth sport specialization: how to manage competition and training? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(4), 572-579.
- Castagna, C., and Alvarez, J. C. B. (2010). Physiological demands of an intermittent futsal-oriented high-intensity test. *J. Strength Condition. Res.* 24, 2322–2329. doi: 10.1519/jsc.0b013e3181e347b9
- Castagna, C., D'ottavio, S., Vera, J. G., and Álvarez, J. C. B. (2009). Match demands of professional Futsal: a case study. *J. Sci. Med. Sport* 12, 490–494. doi: 10.1016/j.jsams.2008.02.001.
- Castagna, C., D'Ottavio, S., Vera, J., Alvarez, J. (2008). Match demands of professional futsal: A case study. *J Sci. Med. Sport*, 12: 490-494.
- Chroni, S., Theodorakis, Y., & Trikala, G. (2007). Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players. *Athletic Insight: Online Journal of Sport Psychology*, 9, 1–13.
- Cordon, S. L., Brown, K. W., & Gibson, P. R. (2009). The role of mindfulness-based stress reduction on perceived stress: preliminary evidence for the moderating role of attachment style. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 258–269.
- Corrêa UC, Alegre F., Freudenheim AM, Dos Santos S, Tani G. (2012). The game of futsal as an adaptive process. *Nonlinear Dynamics Psychol Life Sci.* 16(2):185–203.
- Corrêa UC, Vilar L, Davids K, Renshaw I. (2014). Informational constraints on the emergence of passing direction in the team sport of futsal. *Eur J Sport Sci.* 14(2):169–176. doi:10.1080/17461391.2012.730063.
- Corrêa, U. C., Vilar, L., Davids, K., & Renshaw, I. (2014). Informational constraints on the emergence of passing direction in the team sport of Futsal. *European journal of sport science*, 14(2), 169- 176.

- Costa IT, Garganta J, Greco PJ, Mesquita I, Maia J. (2011). System of tactical assessment in soccer (FUT-SAT): development and preliminary validation. *Motri*, 7 (1):69–83.
- Costa JE, Dias N, Oliveira EA, Aburachid LC, Grunennvaldt JT. (2018). A mulher em quadra: evidências contemporâneas do contato inicial com futsal. *Rev Bras Fut*. 10:694-702.
- Cumming J, Ramsey R. (2008). Imagery interventions in sport. *Advances in applied sport psychology: A review*, P.5- 36.
- Da Silva SL, Travassos B, Davids K, Moreira A, Da Silva AS, Corres UC. (2017). Effects of experience, knowledge and skill on regulating the performance of futsal passing actions. *Int J Sport Psychol*. 48:37– 49.
- De Simone, S., Cicotto, G., & Lampis, J. (2016). Occupational stress, job satisfaction and physical health in teachers. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 66(2), 65–77.
- Deaner, R. O., Balish, S. M., & Lombardo, M. P. (2016). Sex differences in sports interest and motivation: An evolutionary perspective. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 10(2), 73.
- Diment GM. (2014). Mental skills training in soccer: a drillbased approach. *J Sport Psychol Action*, 5:14–27.
- Dimiyati, & Hastuti, H. (2013). Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat PendidikandanLatihan Pelajar (PPLP). *Jurnal Psikologi UGM*, 40(2), 143–158.
- Farsi A, Abdoli B, Zamani H. (2014). Investigation of Factor Structure of Sources of Sport Self- confidence Questionnaire among Female and Male University Athletes in Group and Individual Sports. *Sport Psychology Studies*, 3(8):18-1.
- Feltman, R., Robinson, M. D., & Ode, S. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism-outcome relations: a self-regulation perspective. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 953–961.
- Fetterman, A. K., Robinson, M. D., Ode, S., & Gordon, K. H. (2010). Neuroticism as a risk factor for behavioral dysregulation: a mindfulness-mediation perspective. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(3), 301–321.
- Foster, D., Maynard, I., Butt, J., & Hays, K. (2016). Delivery of psychological skills training to youngsters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(1), 62–77.
- Fowler, H. (2010). The effects of psychological skills training on shooting accuracy in university netball players. *Journal of Sports Therapy*, 3(3), 13-17.
- Fox, A., Spittle, M., Otago, L., & Saunders, N. (2013). Activity profiles of the Australian female netball team players during international competition: Implications for training practice. *Journal of Sports Sciences*, 31(14), 1588-1595. doi: 10.1080/02640414.2013.792943.
- Freitas, S. P., Dias, C. S., & Fonseca, A. M. (2013). What do Coaches Think about Psychological Skills Training in Soccer? A Study with Coaches of Elite Portuguese Teams. *International Journal of Sports Science*, 3(3), 81-91. doi: 10.5923/j.sports.20130303.04.

- Galluci, N. T. (2014). *SPORT PSYCHOLOGY Performance Enhancement, Performance Inhibition, Individuals and Teams (Second Edition)*. New York: Psychology Press 2008.
- Galy, O., Zongo, P., Chamari, K., Chaouachi, A., Michalak, E., Dellal, A., et al. (2015). Anthropometric and physiological characteristics of Melanesian futsal players: a first approach to talent identification in Oceania. *Biol. Sport* 32:135. doi: 10.5604/20831862.1140428.
- Gardner, F. L. (2009). Efficacy, mechanisms of change, and the scientific development of sport psychology. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 139–155.
- Germer, G. (2005). What is mindfulness. In G. Germer, R. Siegel, & P. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 1–27). New York: Guilford.
- Gillet, N., & Rosnet, E. (2008). Basic need satisfaction and motivation in sport. *The Online Journal of Sport Psychology*, 10(3).
- Gómez, M. Á., Moral, J., & Lago-Peñas, C. (2015). Multivariate analysis of ball possessions effectiveness in elite Futsal. *Journal of sports sciences*, 33 (20), 2173-2181.
- González JM. (2007). The relative age effect in football. *Archivos de Medicina del Deporte*. 24:5–13.
- Gould D, Voelker DK, Damarjian N, Greenleaf C. (2014) Imagery training for peak performance. In: Van Raalte JL, Brewer BW, editors. *Exploring sport and exercise psychology*. Washington, DC: American Psychological Association; p. 55–82.
- Grabbe, L., Nguy, S. T., & Higgins, M. K. (2012). Spirituality development for homeless youth: A mindfulness meditation feasibility pilot. *Journal of Child and Family Studies*, 21(6), 925–937.
- Greco PJ. (2005). Tactical-technical knowledge: pendulum axis of tactical (creative) action in collective sports games [in Portuguese]. *Rev Bras Educ Fís Esp*, 20(Suppl. 5):210–212.
- Gunarsa, Singgih D. (2008). Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hagler, D. J., Hatton, S. N., Cornejo, M. D., Makowski, C., Fair, D. A., Dick, A. S., Sutherland, M. T., Casey, B. J., Barch, D. M., Harms, M. P., Watts, R., Bjork, J. M., Garavan, H. P., Hilmer, L., Pung, C. J., Sicat, C. S., Kuperman, J., Bartsch, H., Xue, F., Dale, A. M. (2019). Image processing and analysis methods for the Adolescent Brain Cognitive Development Study. *NeuroImage*, 202(19).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Harwood CG, Barker JB and Anderson R. (2015). Psychosocial development in youth soccer players: assessing the effectiveness of the 5Cs intervention program. *Sport Psychol*, 29:319–334.
- Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Mpoumpaki S, Theodorakis Y. (2009) Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: the effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychol Sport Exerc*.10: 186-192.

- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82–95.
- Hegazy, K., Sherif, A. M., & Houta, S. S. (2015). The effect of mental training on motor performance of tennis and field hockey strokes in novice players. *Advances in Physical Education*, 5(02), 77. doi: 10.4236/ape.2015.52010.
- Hermawati, R. L. (2014). Profil perilaku sosial atlet cabang olahraga bela diri, cabang olahraga permainan dan cabang olahraga konsentrasi [dissertation]. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hoedaya, D. (2007). Psikologi Olahraga: Tinjauan dari Perspektif Keilmuan dan Aplikasi dalam Olahraga Prestasi, Workshop Kajian Disiplin Keilmuan Olahraga. Jakarta: Komisi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Hosaini nia sr, Darogheh N, BahrolOlom H. (2015). Relationship between Parental Involvement with Self-Esteem, Perceived Competence and Sport Commitment of Adolescent Martial Arts Athletes. *Sport Psychology Studies*, 4(13):54-39.
- Hrycaiko, D., Mactavish, J. B., & Martin, G. L. (2004). A mental skills package for special Olympic athletes: A preliminary study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21(1), 4–18.
- Iedynak, G., Galamandjuk, L., Koryahin, V., Blavt, O., Mazur, V., Mysiv, V., Prozar, M., Guska, M., Nosko, Y., Kubay, G., & Gurtova, T. (2019). Locomotor activities of professional futsal players during competitions. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 813–818. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3116>.
- Jeffrey, Brantley dan Millstine, Wendy. (2011). True Belonging: Mindful Practices to Help You Overcome Loneliness, Connect with Other, and Cultivate Happiness. New York: New Harbinger Publications.
- Jha, A. P., Denkova, E., Zanesco, A. P., Witkin, J. E., Rooks, J., & Rogers, S. L. (2019). Does mindfulness training help working memory “work” better? *Current Opinion in Psychology*, 28, 273–278. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.02.012>.
- Johnson, C. A., & Gilbert, J. N. (2004). The psychological UNIFORM: Using mental skills in youth sport. *Strategies*, 18, 5-9. doi:10.1080/08924562.2004.10591116.
- Johnson, J., Hrycaiko, D. W., Johnson, D. W., & Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18, 44–59.
- Jung, Y. H., Shin, N. Y., Jang, J. H., Lee, W. J., Lee, D., Choi, Y., Choi, S. H., & Kang, D. H. (2019). Relationships among stress, emotional intelligence, cognitive intelligence, and cytokines. *Medicine*, 98(18), 1–9.
- Junior, M. A. F., Esteves, J. V. D. C., De Moraes, S. M. F., De Souza, E. A., De Moraes, A. D. J. P., and Andreato, L. V. (2017). Comparison of anthropometric and physical profiles of futsal athletes from under-17 and adult categories. *Sport Sci. Health* 13, 107–112. doi: 10.1007/s11332-016-0317-6.

- Koester D, Schack T, Güldenpenning I. (2017). Motor expertise facilitates the cognitive evaluation of body postures: an ERP study. In: Barkowsky T, Llansola ZF, Schultheis H, Van de Ven J, eds. *Proceedings of the 13th Biannual Conference of the German Cognitive Science Society*. Bremen: University of Bremen, 59–62.
- Kozasa, E.H., Sato, J.R., Lacerda, S.S., Barreiros, M.A., Radvany, J., Russell, T.A., Sanches, L.G., Mello, L.E. and Amaro, E. Jr (2012). Meditation training increases brain efficiency in an attention task. *NeuroImage*, Vol. 59 No. 1, pp. 745-749.
- Leite CD. (2009). Avaliação da percepção e tolerância à dor aguda dos grupos tipológicos de esquemas de gênero. [Perception of evaluation and tolerance to acute pain of typological groups of gender schemes]. 96f. [master's thesis]. Brazil: Catholic University of Brasilia, Portuguese.
- Liew, L. K., Tan, M. P., Tan, P. J., Mat, S., Majid, L. A., Hill, K. D., & Mazlan, M. (2019). The Modified Otago Exercises Prevent Grip Strength Deterioration Among Older Fallers in the Malaysian Falls Assessment and Intervention Trial (MyFAIT). *Journal of Geriatric Physical Therapy* (2001), 42(3), 123–129.
- Lindsay, E.K.; Creswell, J.D. (2017). Mechanisms of Mindfulness Training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clin. Psychol. Rev.* 51, 48–59.
- Lorenzo J, Go´mez MA, Pujals C, Lorenzo A. (2012). Analysis of the effects of a psychological intervention programme for young basketball players. *Revista de Psicologia del Deporte*. 21:43–8.
- Lu, S., Rios, J., & Huang, C.-C. (2018). Mindfulness, emotion, and behavior: An intervention study with chinese migrant children. *Children & Society*, 32(4), 290–300.
- Lutz, A., Slagter, H.A., Dunne, J.D. and Davidson, R.J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 12 No. 4, pp. 163-169.
- Magill RA, Anderson DI. (2007). *Motor learning and control: Concepts and applications*. McGraw-Hill New York.
- Mahon, M.A., Mee, L., Brett, D. and Dowling, M. (2017). Nurses' perceived stress and compassion following a mindfulness meditation and self-compassion training. *Journal of Research in Nursing*, Vol. 22 No. 8, pp. 572-583, doi: 10.1177/1744987117721596.
- Majlesi Ardehjani S, Mokhtari P, Tayyari F. (2013). The Impact of Imagery on Self-efficacy and Volleyball Spike Performance: Mediating Role of Positive Self-talk. *Ann Appl Sport Sci*, 1(4):27-36.
- Malekzadeh R, Hadavi F. (2018). Identifying Factors Perceived to Influence the Talent Identification in Iranian Futsal Players. *International Journal of Sport Studies for Health*. 1(2): e69865.
- Méndez, C., Gómez, M., Rúa, L. M., and Travassos, B. (2019). Goalkeeper as an outfield player: shooting chances at critical moments in elite futsal. *Int. J. Perf. Anal. Sport* 19, 179–191. doi: 10.1080/24748668.2019.1581967.

- Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., Eccles, M. P., Cane, J., & Wood, C. E. (2013). The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: *Building an international consensus for the reporting of behavior change interventions*. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(1), 81–95. <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9486-6>.
- Milanovic, Z., Sporis, G., Trajkovi, N., & Florentini, F. (2011). Differences in agility performance between futsal and soccer player. *Sport Science*, 4(2), 55–59.
- Nascimento MG, Gomes SA, Mota MR, Aparecida R, De Melo G. (2016). Psychological profiles of gender and personality traces of Brazilian professional athletes of futsal, and their influence on physiological parameters. *Psychol Res Behav Manag*. 9:41–51.
- Naser N, Ali A. (2016). A descriptive-comparative study of performance characteristics in futsal players of different levels. *J Sports Sci*. 34(18):1707–1715.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of Futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76-80.
- Nopiyanto, YE & Dimiyati. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6 (1): 69-76.
- Olmedilla A, Ortega E, Garce´s E, Abenza L, Blas A, Laguna M. (2015). Psychological profile of professional handball players and differences between specific positions. *Rev Lat Psicol*. 47:177–84.
- Osborne MS, Greene DJ, Immel DT. (2014) Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study. *Psychol Well-Being*, 4: 18.
- Paquette K and Sullivan P. (2012). Canadian curling coaches' use of psychological skills training. *Sport Psychol*, 26:29–42.
- Perets Sh, Levy M, Galily Y. (2011). National and gender identity perceptions among female football players in. *Soccer & Society*, 12(2): 228-248.
- Pérez-Castilla, A., García-Ramos, A., Padial, P., Morales-Artacho, A. J., & Feriche, B. (2018). Effect of different velocity loss thresholds during a power-oriented resistance training program on the mechanical capacities of lower-body muscles. *Journal of Sports Sciences*, 36(12), 1–9.
- Rauter, S. (2014). Mass sports events as a way of life (differences between the participants in a cycling and a running event). *Kinesiol. Slov*. 20, 5–15.
- Reilly T, Gilbourne D. (2003). Science and football: a review of applied research in the football codes. *J Sports Sci*, 21(9):693-705.
- Reis, M., Santos, J., Matos, M., Cruz, T., Vasconcellos, F., & Almeida, M. (2019). Assessment of the performance of novice futsal players in the execution of futsal-specific motor skills. *Hum Mov*, 20(2), 29-37.
- Ribeiro, J. N., Gonçalves, B., Coutinho, D., Brito, J., Sampaio, J., and Travassos, B. (2020). Activity profile and physical performance of match play in elite futsal players. *Front. Psychol*. 11:1709. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01709.

- Rukiyati. (2017). Pendidikan Moral di Sekolah. *Jurnal Humanika*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/hum.v17i1.23119>.
- Rutkowska K, Gierczuk D. (2012). Selected cognitive and emotional resources of untrained youth and young wrestlers. *Pol J Sport Tourism*, 19: 190-201.
- Saad MA, Nascimento JV, Milisted M. (2013). Level of technical-tactical development in young futsal players considering the sporting experience [in Portuguese]. *Rev Educ Fis UEM*, 24(4):535–544.
- Sánchez, J., Bishop, D., García-Unanue, J., Ubago-Guisado, E., Hernando, E., López-Fernández, J., Colino, E., & Gallardo, L. (2018). Effect of a Repeated Sprint Ability test on the muscle contractile properties in elite futsal players. *Scientific Reports*, 8(1), 1–8.
- Sarmiento H, Clemente FM, Araujo D, Davids K, McRobert A, Figueiredo A. (2017). What performance analysts need to know about research trends in association football (2012–2016): a systematic review. *Sports Med. Advance online publication*. doi:10.1007/s40279-017-0836-6.
- Scheunemann, T. (2014). Ayo Indonesia. Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia. PT. Gramedia Pustaka Umum.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>.
- Schuler, J., & Langens, T. A. (2007). Psychological crisis in a marathon and the buffering effects of self-verbalizations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 37(10), 2319–2344.
- Sedano Campo, S., Vaeyens, R., Philippaerts, R. M., Redondo, J. C., De Benito, A. M., and Cuadrado, G. (2009). Effects of lower-limb plyometric training on body composition, explosive strength, and kicking speed in female soccer players. *J. Strength Cond. Res.* 23, 1714–1722. doi: 10.1519/jsc.0b013e3181b3f537.
- Sera, N. D., Mark, L. W., & Aron, J. M. (2011). Time-Motion Analysis of International and National Level Futsal. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(3), 646–651.
- Serra-Olivares, J.; Pastor-Vicedo, J.C.; González-Víllora, S.; Teoldo da Costa, I. (2016). Developing Talented Soccer Players: An Analysis of Socio-Spatial Factors as Possible Key Constraints. *J. Hum. Kinet.* 54, 227–236.
- Shannon, S., Hanna, D., Haughey, T., Leavey, G., McGeown, C., & Breslin, G. (2019). Effects of a mental health intervention in athletes: Applying self-determination theory. *Frontiers in Psychology*, 10, 1875. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01875>
- Sheard, M., & Golby, J. (2006) Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4, 149–169.
- Siegel, Germer & Olendzki (2009). Mindfulness: what is it? where did come from?, *Clinical handbook of mindfulness*. (hlm. 17-36). New Yorks: Springer.
- Silva B, Garganta J, Santos R, Teoldo I. (2014). Comparing tactical behaviour of soccer players in small-sided games. *J Hum Kin.* 41(1):191–202.

- Silver, J., Caleshu, C., Casson-Parkin, S. and Ormond, K. (2018). Mindfulness among genetic counselors is associated with increased empathy and work engagement and decreased burnout and compassion fatigue. *Journal of Genetic Counseling*, Vol. 27 No. 5, pp. 1175-1186.
- Simoës, P., Vasconcelos-Raposo, J., Silva, A., & Fernandes, H. M. (2012). Effects of a process-oriented goal setting model on swimmers' performance. *Journal of Human Kinetics*, 32, 65–76.
- Sivrikaya, A. H. (2019). The Relationship between Academic Motivation and Academic Achievement of the Students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(2), 309-315, doi.org/10.20448/journal.522.2019.52.309.315.
- Sleezer, C.M., Russ-Eft, D.F. & Gupta, K. (2014). *A Practical Guide to Needs Assessment Edisi ke-3* New York: Wiley.
- Storm LK, Henriksen K, Larsen CH, et al. (2014). Influential relationships as contexts of learning and becoming elite: athletes' retrospective interpretations. *Int J Sport Sci Coach*, 9:1341–1356.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA. BANDUNG.
- Sujarweni, V. Wiratna. 2015. *Metodologi Penelitian Bisnis Dan Ekonomi*, 33. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sukmadinata, Syaodih N. (2013) *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Supriono, A. (2016). *Model-model Pembelajaran Emansipatoris*. Pustaka Belajar.
- Thibault, V., Guillaume, M., Berthelot, G., El Helou, N., Schaal, K., Quinquis, L., ... & Toussaint, J. F. (2010). Women and men in sport performance: the gender gap has not evolved since 1983. *Journal of sports science & medicine*, 9(2), 214.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, B., Bernier, M., & Fournier, J. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72–80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.003>
- Travassos B, Araújo D, Davids K, Vilar L, Esteves PT, Vanda C. (2012). Informational constraints shape emergent functional behaviours during performance of interceptive actions in team sports. *Psychol Sport Exerc*. 13(2):216–223. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.11.009.
- Travassos B, Araujo D, Davids K. (2017). Is futsal a donor sport for football?: exploiting complementarity for early diversification in talent development. *Sci Med Football*. 2(1):66–70. doi:10.1080/ 24733938.2017.1390322.
- Vealey SR. (2007). Mental skills training in sport. In: Tenenbaum G, Eklund R, Singer R, editors. *Handbook of Sport Psychology*, New Jersey: Wiley.
- Vealey, S. R. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum, R. Eklund, & R. Singer (Eds.), *Handbook of sport psychology*. New Jersey: Wiley.
- Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg., O., Rosenvinge, J., Sørli, T., et al. (2013). Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of Norwegian medical and psychology students. *MBC Medical Education*, 13:107.

- Vieira, L. H. P., De Souza Serenza, F., De Andrade, V. L., De Paula Oliveira, L., Mariano, F. P., Santana, J. E., et al. (2016). Kicking performance and muscular strength parameters with dominant and nondominant lower limbs in Brazilian elite professional futsal players. *J. Appl. Biomech.* 32, 578–585. doi: 10.1123/jab.2016-0125.
- Visek, A. J., Harris, B. S., & Blom, L. C. (2009). Doing sport psychology: A youth sport consulting model for practitioners. *The Sport Psychologist*, 23, 271–291.
- Warriner, S., Hunter, L. and Dymond, M. (2016), “Mindfulness in maternity: evaluation of a course for midwives”, *British Journal of Midwifery*, Vol. 24 No. 3, pp. 188-195.
- Weinberg, R. S. (2019). Psychological skills training. In D. Hackfort, R. J. Schinke, & B. Strauss (Eds.). *Dictionary of sport psychology: Sport, exercise and performing Arts* (pp. 230–231). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/C2016-0-03935-9>.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology* (pp. 13–37). New York, NY: Guilford Press
- Wiliński W. (2012). Gender identity in female football players. *Hum Movement*, 13(1): 40-47.
- Won, J., Wu, S., Ji, H., Smith, J., & Park, J. (2017). Executive Function and the P300 after Treadmill Exercise and Futsal in College Soccer Players. *Sports*, 5(4), 73.
- Wong, J. and Wang, C. (2009). Emotional labor of the tour leaders: an exploratory study. *Tourism Management*, Vol. 30 No. 2, pp. 249-259.
- Yeemin W, Dias CS, Fonseca AM. (2016). A Systematic Review of Psychological Studies Applied to Futsal. *J Human Kinetics*. 50:247–57.
- Yiannaki C, Carling C, Collins D. (2018b). Futsal as a potential talent development modality for soccer – a quantitative assessment of high-level soccer coach and player perceptions. *Sci Med Football*. 1–10. doi:10.1080/24733938.2018.1483079.
- Young, W., James, R., and Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *J. Sports Med. Phys. Fitness* 42, 282–288.
- Zehtab Najafi A, Vaez Mousavi SMK, Taheri HR. (2018). Effectiveness of selected psychological interventions on reducing competitive state anxiety of athletes (Persian). *Sport Manage Mot Behav J*, 8(15): 19-27.
- Zeidan, F., Johnson, S.K., Diamond, B.J., David, Z. and Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognitive functioning: evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, Vol. 19 No. 2, pp. 597-605.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1126/UN34.16/PT.01.04/2022 28 Desember 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Aminul Matiin
Manager Red Panda FA
GOR Pedurenan, Tangerang.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Raihan
NIM	: 21632251022
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH PERBEDAAN PELATIHAN PSIKOLOGI DAN JENIS KELAMIN TERHADAP KINERJA KETERAMPILAN ATLET FUTSAL PUTRA DAN PUTRI
Waktu Penelitian	: 9 Januari - 28 Februari 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,


Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lanjutan



RED PANDA FUTSAL AKADEMI
ANGGOTA ASOSIASI AKADEMI FUTSAL INDONESIA (AAFI)
Jalan Batas Panninggilan No 7B , Panninggilan Utara – Kota Tangerang
Telepon : 088210769006 – IG @redpanda_fa



Nomor : RPFA/03/00005/2023
Lampiran : 1 (satu) Lembar
Perihal : Keterangan Selesai Penelitian

Tangerang, 20 Maret 2023

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Aminul Matiin S.Ak.
Jabatan : Manager Red Panda Futsal Academy

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas:

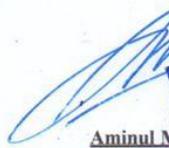
Nama : Raihan
NIM : 21632251022
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Dosen Pembimbing : Dr. Abdul Alim, M.Or.

Judul : Pengaruh Perbedaan Pelatihan Psikologi Dan Jenis Kelamin
Terhadap Kinerja Keterampilan Atlet Futsal Putra Dan Putri

Telai selesai melakukan penelitian tentang **Pengaruh Perbedaan Pelatihan Psikologi Dan Jenis Kelamin Terhadap Kinerja Keterampilan Atlet Futsal Putra Dan Putri.**

Dengan surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya, terimakasih.

Hormat Kami ,



Aminul Matiin S.Ak.
Manager Red Panda Futsal Academy

Lampiran 2. Surat Izin Validasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo, Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092 Fax (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

2 Januari 2023

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bendel Proposal
Kepada : Yth. Agus Supriyanto, M.Si.
FIK UNY

Dengan hormat.

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta:

Nama : Raihan

NIM : 21632251022

Prodi : S2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* program pelatihan psikologi untuk penelitian tugas akhir saya dengan judul "Pengaruh Perbedaan Pelatihan Psikologi Dan Jenis Kelamin Terhadap Kinerja Keterampilan Atlet Futsal Putra Dan Putri".

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Bapak/Ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing,

Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP: 198211292006041001

Yogyakarta, 2 Januari 2023
Pemohon,

Raihan
NIM. 21632251022

Lanjutan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo, Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092 Fax (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

2 Januari 2023

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bendel Proposal
Kepada : Yth. Saryono, M.Or.
FIK UNY

Dengan hormat.

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta:

Nama : Raihan

NIM : 21632251022

Prodi : S2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* program pelatihan psikologi untuk penelitian tugas akhir saya dengan judul "Pengaruh Perbedaan Pelatihan Psikologi Dan Jenis Kelamin Terhadap Kinerja Keterampilan Atlet Futsal Putra Dan Putri".

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Bapak/Ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing,

Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP: 198211292006041001

Yogyakarta, 2 Januari 2023
Pemohon,

Raihan
NIM. 21632251022

Lanjutan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo, Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092 Fax (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas fik@uny.ac.id

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.

Jabatan : Dosen Psikologi Olahraga

Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa program pelatihan psikologi untuk penelitian tugas akhir atas nama mahasiswa:

Nama : Raihan

NIM : 21632251022

Program Studi : S2 Pendidikan Keperawatan Olahraga

Judul : "PENGARUH PERBEDAAN PELATIHAN
PSIKOLOGI DAN JENIS KELAMIN TERHADAP
KINERJA KETERAMPILAN ATLET FUTSAL
PUTRA DAN PUTRI"

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai program pelatihan psikologi untuk penelitian penyelesaian tugas akhir tesis dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Layak digunakan sebagai program pelatihan psikologi dengan catatan disetujui dosen pembimbing
2. Mengusulkan untuk program pelatihan psikologi ini satu reguler sesuai dengan jurusan yang bersangkutan

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Januari 2023
Menyetujui
Validator,

Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si
NIP. 1980011820021210

Lanjutan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092 Fax (0274) 513092
Laman: Fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Saryono, S.Pd., M.Or.
Jabatan : Dosen
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa program pelatihan psikologi untuk penelitian tugas akhir atas nama mahasiswa:

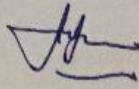
Nama : Raihan
NIM : 21632251022
Program Studi : S2 Pendidikan Keperawatan Olahraga
Judul : **"PENGARUH PERBEDAAN PELATIHAN PSIKOLOGI DAN JENIS KELAMIN TERHADAP KINERJA KETERAMPILAN ATLET FUTSAL PUTRA DAN PUTRI"**

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai program pelatihan psikologi untuk penelitian penyelesaian tugas akhir tesis dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kenali masalah psikologinya dulu
kenali performa saat seperti apa
2. Program dibuat berdasarkan hasil pre test

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Januari 2023
Menyetujui
Validator,


Saryono, S.Pd., M.Or.
NIP. 198110212006041001

Lampiran 3. Surat Pinjam Alat



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
Jalan Colombo, Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092 Fax (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 5 Januari 2023

Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

Yth.

Wakil Dekan Bidang Umum Dan Keuangan FIK UNY

Di Tempat,

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Sehubungan dengan diadakannya kegiatan **Penelitian Tugas Akhir Tesis** di tim Red Panda Futsal Academy, yang akan dilaksanakan pada:

Nama Peneliti : Raihan
NIM : 21632251022
Waktu Penelitian : 9 Januari – 28 Februari 2023
Tempat Penelitian : Red Panda Futsal Academy, Tangerang, Banten.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya selaku penanggung jawab kegiatan memohon perizinan peminjaman barang. Adapun rincian barang terlampir*).

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan dukungannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Yogyakarta, 5 Januari 2023

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP. 1982112920060401001

Pemohon,

Raihan
NIM. 21632251022

Lampiran 4. Program Latihan Psikologi

Master Program Pelatihan Psikologi

Keterangan	<i>Psychological Skills Training</i>	<i>Mindfulness Training</i>
Intervensi	4 aspek	4 aspek
Waktu	15-30 menit	15-30 menit
Frekuensi	16 pertemuan	16 pertemuan

Prosedur Program latihan *Psychological Skills Training*

Cabang Olahraga	Futsal	Mikro	I
Waktu	30 menit	Sesi	1-4
Intervensi	<i>Goal Setting</i>	Peralatan	Platform zoom

No	Intervensi	Durasi	Keterangan Perlakuan
1	Pembukaan a. Berdoa b. Pengantar c. Identifikasi	5 menit	Individual.
2	Inti Latihan <i>Goal Setting</i>	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Fase I: Peserta diarahkan untuk mampu dan dapat menentukan target rencana yang akan dituju. • Fase II: Peserta menyusun motivasi untuk dapat mencapai target rencana yang akan dicapai. • Fase III: Peserta membuat rencana latihan penyempurnaan sebuah teknik dalam latihan untuk mencapai tujuan yang akan dicapai.
4	Penutup a. Evaluasi b. Berdoa	10 menit	Masukan, saran atau pertanyaan dari rencana yang telah disusun.

Cabang Olahraga	Futsal	Mikro	II
Waktu	30 menit	Sesi	5-8
Intervensi	<i>Imagery</i>	Peralatan	Platform zoom

No	Intervensi	Durasi	Keterangan Perlakuan
1	Pembukaan a. Berdoa b. Pengantar c. Identifikasi	5 menit	Individual.

2	Inti Latihan <i>Imagery</i>	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Fase I: Peserta membayangkan apa yang harus dilakukan ketika menghadapi situasi yang sulit di dalam lapangan. • Fase II: Peserta membayangkan pada saat bermain dapat mampu memberikan kinerja maksimal. • Fase III: Peserta membayangkan hal yang didapat dari hasil kerja keras yang dilakukan.
4	Penutup a. Evaluasi b. Berdoa	10 menit	Masukan, saran atau pertanyaan.

Cabang Olahraga	Futsal	Mikro	III
Waktu	30 menit	Sesi	9-12
Intervensi	<i>Relaxation</i>	Peralatan	Platform zoom

No	Intervensi	Durasi	Keterangan Perlakuan
1	Pembukaan a. Berdoa b. Pengantar c. Identifikasi	5 menit	Individual.
2	Inti Latihan Relaksasi	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Fase I: Teknik pengaturan pernafasan dapat dimanfaatkan untuk memberikan rasa tenang saat harus berada pada situasi yang tidak menyenangkan diiringi dzikir dan doa kalimat positif. • Fase II: Melakukan relaksasi saat merasakan pegal setelah sesi latihan. • Fase III: Merasakan keadaan relax sebelum melakukan sebuah teknik yang dinilai rumit.
4	Penutup a. Evaluasi b. Berdoa	10 menit	Masukan, saran atau pertanyaan.

Cabang Olaharaga	Futsal	Mikro	IV
Waktu Intervensi	30 menit <i>Positive Self-talk</i>	Sesi Peralatan	13-16 Platform zoom

No	Intervensi	Durasi	Keterangan Perlakuan
1	Pembukaan a. Berdoa b. Pengantar c. Identifikasi	5 menit	Individual.
2	Inti Latihan <i>Positive self-talk</i>	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Fase I: Peserta diarahkan menulis 3 kalimat positif <i>self-talk</i> yang dapat membantu optimisme atlet. Contoh: “Saya pasti bisa ini sangat mudah dilakukan”. • Fase II: Peserta diarahkan menulis 3 kalimat <i>self-talk</i> yang dapat menguatkan diri untuk mengelola tantangan akibat jenuh saat berlatih. Contoh: “Saya kuat ini pasti akan berlalu”. • Fase III: Peserta diarahkan menulis 3 kalimat positif <i>self-talk</i> yang dapat diaplikasikan untuk menghilangkan ketakutan menghadapi situasi sulit diatas lapangan. Contoh: “Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki”.
4	Penutup c. Evaluasi d. Berdoa	10 menit	Masukan, saran atau pertanyaan.

Prosedur Program latihan *Mindfulness Training*

Cabang Olahraga	Futsal	Mikro	I
Waktu	30 menit	Sesi	1, 5, 9, 13
Intervensi	Relaksasi	Peralatan	Platform zoom

No	Intervensi	Durasi	Keterangan Perlakuan
1	Pembukaan a. Berdoa b. Pengantar c. Identifikasi	5 menit	Individual.
2	Inti Latihan Relaksasi	15 menit	Peserta diarahkan untuk merasakan suasana tenang dan nyaman memfokuskan pikiran dengan menutup mata dan teknik pernafasan yang diatur.
4	Penutup c. Evaluasi d. Berdoa	10 menit	Masukan, saran atau pertanyaan.

Cabang Olahraga	Futsal	Mikro	II
Waktu	30 menit	Sesi	2, 6, 10, 14
Intervensi	Perhatian	Peralatan	Platform zoom

No	Intervensi	Durasi	Keterangan Perlakuan
1	Pembukaan a. Berdoa b. Pengantar c. Identifikasi	5 menit	Individual.
2	Inti Latihan Perhatian	15 menit	Peserta dibantu untuk mengidentifikasi fokus perhatian mereka sesuai dengan situasi kondisi yang dialami dengan mengarahkan perhatian pada kinerja keterampilan saat bermain.
4	Penutup a. Evaluasi b. Berdoa	10 menit	Masukan, saran atau pertanyaan.

Cabang Olahraga	Futsal	Mikro	III
Waktu Intervensi	30 menit Penerimaan	Sesi Peralatan	3, 7, 11, 15 Platform zoom

No	Intervensi	Durasi	Keterangan Perlakuan
1	Pembukaan a. Berdoa b. Pengantar c. Identifikasi	5 menit	Individual.
2	Inti Latihan Penerimaan	15 menit	peserta diperkenalkan untuk tampil dengan menerima atau menghadapi gangguan daripada menghindari atau menggantinya.
4	Penutup a. Evaluasi b. Berdoa	10 menit	Masukan, saran atau pertanyaan.

Cabang Olahraga	Futsal	Mikro	IV
Waktu Intervensi	30 menit Penerapan	Sesi Peralatan	4, 8, 12, 16 Platform zoom

No	Intervensi	Durasi	Keterangan Perlakuan
1	Pembukaan d. Berdoa e. Pengantar f. Identifikasi	5 menit	Individual.
2	Inti Latihan Penerapan	15 menit	Di arahkan untuk menerapkan strategi perhatian dan penerimaan dengan relax. Atlet diundang untuk mengadopsi strategi ini dalam kompetisi untuk menjaga perhatian mereka pada tugas yang ada.
4	Penutup a. Evaluasi b. Berdoa	10 menit	Masukan, saran atau pertanyaan.

Lampiran 5. Data Penelitian Atlet Remaja Putra dan Putri

DATA ATLET PENELITIAN FUTSAL PUTRA RED PANDA FA

No.	Nama	Tempat, Tanggal Lahir	Umur	Nomor Hp	Kelompok
1.	Fachril Ivan Pratama	Jakarta, 03 November 2007	15	081389449052	PST
2.	Tristan Maulana	Tangerang, 10 Desember 2007	15	081291355355	PST
3.	M. Fabian	Tangerang, 08 Februari 2008	14	081317881943	PST
4.	M. Erlangga	Tangerang, 30 Januari 2007	15	085718284570	PST
5.	Aprizal	Tangerang, 01 April 2007	15	089652303042	PST
6.	Ade Dewantara	Jakarta, 11 Juni 2007	15	0895411885317	PST
7.	Dicky Rifky	Tangerang, 02 April 2007	15	085894743634	PST
8.	M. Alif	Tangerang, 16 November 2007	15	085684874054	MT
9.	M. Argy	Tangerang, 09 Juni 2007	15	089602474716	MT
10.	Budi Angkasa	Tangerang, 16 Februari 2008	14	089691450665	MT
11.	Fachri Irfan	Jakarta, 21 Desember 2007	15	081281185342	MT
12.	Rafli	Jakarta, 05 Desember 2007	15	085891597041	MT
13.	Farhan Kholid	Tangerang, 20 Mei 2007	15	08995842269	MT
14.	Bram	Jakarta, 08 Oktober 2007	15	08119126177	MT

DATA ATLET PENELITIAN FUTSAL PUTRI RED PANDA FA

No.	Nama	Tempat, Tanggal Lahir	Umur	Nomor HP	Kelompok
1.	Putri Amara	Tangerang, 30 November 2006	16	081952420383	PST
2.	Luna Hati Iswadi	Tangerang, 21 Juni 2008	14	088293641709	PST
3.	Putri Dwi Prihartomo	Tangerang, 10 April 2009	13	087881793550	PST
4.	Nazzara Bintang Zazirah	Tangerang, 12 Januari 2006	17	087720824034	PST
5.	Viona Amanda Putri	Jakarta, 02 Desember 2007	15	083898534645	PST
6.	Sukma Nita Fadillah	Tangerang, 09 Mei 2005	17	089601171126	PST
7.	Nazwa Septia Rahman	Tangerang, 30 September 2004	18	085893741426	PST
8.	Kayla Aurawati S	Jakarta, 01 April 2004	18	085774146387	PST
9.	Raya Eriyanti	Tangerang, 09 Agustus 2008	14	089525914018	PST
10.	Nur Syifa Syauqi	Tangerang, 06 Agustus 2006	16	081617026718	MT
11.	Syahrani Putri Aulia	Jakarta, 21 Januari 2008	14	085697680848	MT
12.	Alviah Nur Maidah	Jakarta, 20 Mei 2008	14	085774583261	MT
13.	Zahratunnisa	Tangerang, 02 Agustus 2008	14	0896867760363	MT
14.	Nana Maulinna	Tangerang, 20 Agustus 2003	19	089520828179	MT
15.	Zahra Ayu Methania	Tangerang, 11 Januari 2006	17	089678785739	MT
16.	Nadia Rahmawati	Tangerang, 19 Januari 2009	13	083818597969	MT
17.	Ade Aulia	Bogor, 16 Agustus 2005	17	085883476792	MT
18.	Naysila Ramadhani	Tangerang, 01 Oktober 2007	15	085691150358	MT

DATA PRE-TEST**ATLET FUTSAL PUTRA RED PANDA FA U14-16**

No.	Nama	Percobaan		Hasil Akhir
		I	II	
1.	Fachril Ivan Pratama	53	65	53
2.	Tristan Maulana	92	68	68
3.	M. Fabian	73	63	63
4.	M. Erlangga	62	58	58
5.	Aprizal	64	57	57
6.	Ade Dewantara	83	67	67
7.	Dicky Rifky	64	63	63
8.	M. Alif	99	79	79
9.	M. Argy	68	53	53
10.	Budi Angkasa	72	64	64
11.	Fachri Irfan	67	59	59
12.	Rafli	82	62	62
13.	Farhan Kholid	64	60	60
14.	Bram	65	62	62

ATLET FUTSAL PUTRI RED PANDA FA

No.	Nama	Percobaan		Hasil
		I	II	
1.	Putri Amara	62	74	62
2.	Luna Hati Iswadi	66	81	66
3.	Putri Dwi Prihartomo	67	75	67
4.	Nazzara Bintang Zazirah	71	77	71
5.	Viona Amanda Putri	96	92	92
6.	Sukma Nita Fadillah	89	83	83
7.	Nazwa Septia Rahman	80	69	69
8.	Kayla Aurawati S	74	77	74
9.	Raya Eriyanti	70	63	63
10.	Nur Syifa Syauqi	56	57	56
11.	Syahrani Putri Aulia	84	86	84
12.	Alviah Nur Maidah	75	73	73
13.	Zahratunnisa	81	79	79
14.	Nana Maulinna	67	61	61
15.	Zahra Ayu Methania	92	72	72
16.	Nadia Rahmawati	75	72	72
17.	Ade Aulia	54	54	54
18.	Naysila Ramadhani	88	84	84

DATA POST TEST**ATLET FUTSAL PUTRA RED PANDA FA U14-16**

No.	Nama	Percobaan		Hasil Akhir
		I	II	
1.	Fachril Ivan Pratama	56	51	51
2.	Tristan Maulana	63	60	60
3.	M. Fabian	55	53	53
4.	M. Erlangga	61	55	55
5.	Aprizal	66	55	55
6.	Ade Dewantara	61	56	56
7.	Dicky Rifky	65	60	60
8.	M. Alif	70	73	70
9.	M. Argy	60	54	54
10.	Budi Angkasa	61	60	60
11.	Fachri Irfan	59	55	55
12.	Rafli	65	60	60
13.	Farhan Kholid	57	55	55
14.	Bram	55	65	55

ATLET FUTSAL PUTRI RED PANDA FA

No.	Nama	Percobaan		Hasil
		I	II	
1.	Putri Amara	60	52	52
2.	Luna Hati Iswadi	68	53	53
3.	Putri Dwi Prihartomo	61	56	56
4.	Nazzara Bintang Zazirah	63	67	63
5.	Viona Amanda Putri	83	96	83
6.	Sukma Nita Fadillah	80	85	80
7.	Nazwa Septia Rahman	72	65	65
8.	Kayla Aurawati S	70	70	70
9.	Raya Eriyanti	62	56	56
10.	Nur Syifa Syauqi	55	56	56
11.	Syahrani Putri Aulia	79	64	64
12.	Alvia Nur Maidah	79	74	74
13.	Zahratunnisa	103	73	73
14.	Nana Maulinna	68	57	57
15.	Zahra Ayu Methania	66	55	55
16.	Nadia Rahmawati	74	68	68
17.	Ade Aulia	55	53	53
18.	Naysila Ramadhani	75	66	66

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

		Statistics							
		pretestA1B1	posttestA1B1	pretestA2B1	posttestA2B1	pretestA1B2	posttestA1B2	pretestA2B2	posttestA2B2
N	Valid	7	7	7	7	9	9	9	9
	Missing	2	2	2	2	0	0	0	0
Mean		61.2857	55.7143	62.7143	58.4286	71.8889	64.2222	70.5556	62.8889
Median		63.0000	55.0000	62.0000	55.0000	69.0000	63.0000	72.0000	64.0000
Mode		63.00	55.00 ^a	62.00	55.00	62.00 ^a	56.00	72.00 ^a	53.00 ^a
Std. Deviation		5.49892	3.35233	7.99405	5.68205	9.85450	11.44310	11.29282	7.94425
Minimum		53.00	51.00	53.00	54.00	62.00	52.00	54.00	53.00
Maximum		68.00	60.00	79.00	70.00	92.00	83.00	84.00	74.00
Sum		429.00	390.00	439.00	409.00	647.00	578.00	635.00	566.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 7. Data Uji Normalitas

Kelompok		<i>p</i>	Signifikansi	Keterangan
Pretest	A1B1	0,200	0,05	Normal
	A1B2	0,200		Normal
	A2B1	0,070		Normal
	A2B2	0,200		Normal
Posttest	A1B1	0,200		Normal
	A1B2	0,200		Normal
	A2B1	0,059		Normal
	A2B2	0,200		Normal

Lampiran 8. Data Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>pretest-posttest</i>	1.828	3	28	0,187

Lampiran 9. Data Uji ANAVA

1. Pelatihan

Dependent Variable: Peningkatan Kecepatan

Pelatihan	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
PST	-6.619	1.353	-9.390	-3.848
MT	-5.976	1.353	-8.747	-3.205

2. Gender

Dependent Variable: Peningkatan Kecepatan

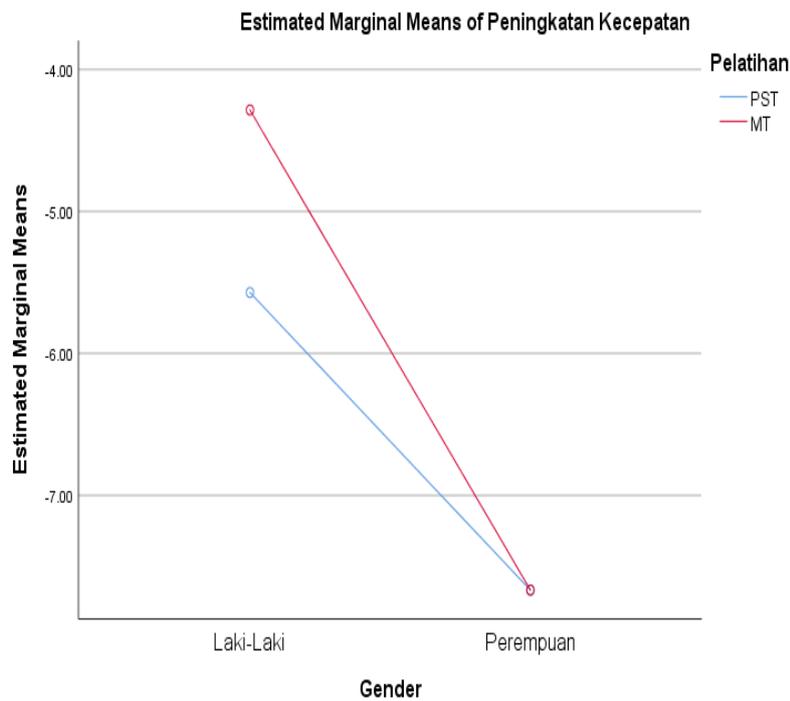
Gender	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Laki-Laki	-4.929	1.435	-7.868	-1.989
Perempuan	-7.667	1.265	-10.259	-5.074

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Peningkatan Kecepatan

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	64.826 ^a	3	21.609	.750	.532
Intercept	1249.290	1	1249.290	43.338	.000
Pelatihan	3.254	1	3.254	.113	.739
Gender	59.040	1	59.040	2.048	.163
Pelatihan * Gender	3.254	1	3.254	.113	.739
Error	807.143	28	28.827		
Total	2211.000	32			
Corrected Total	871.969	31			

a. R Squared = .074 (Adjusted R Squared = -.025)



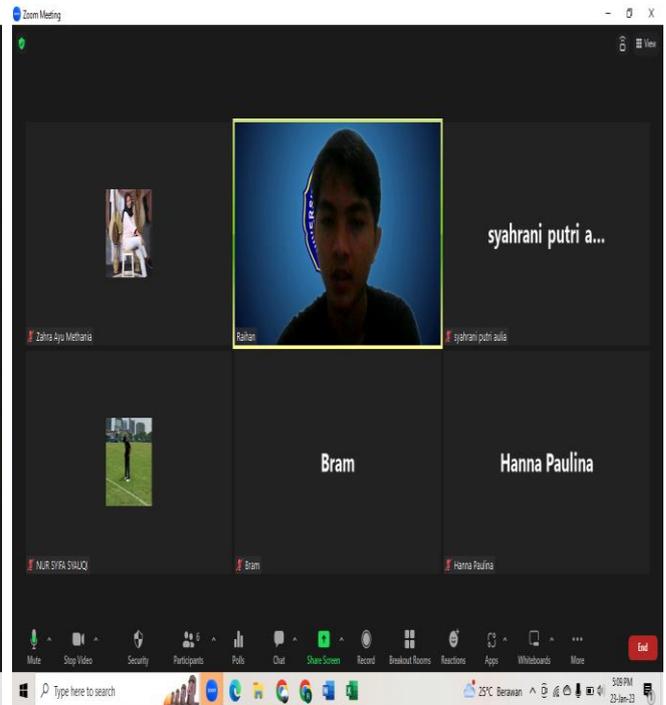
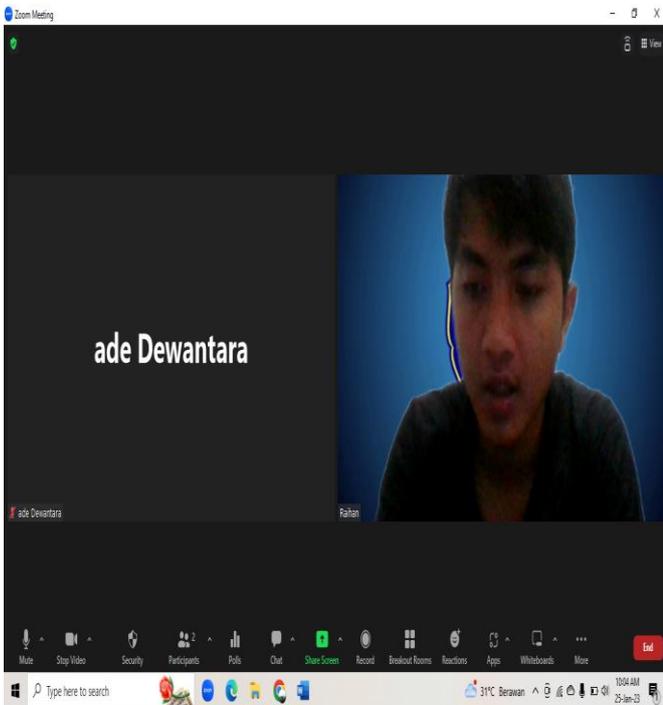
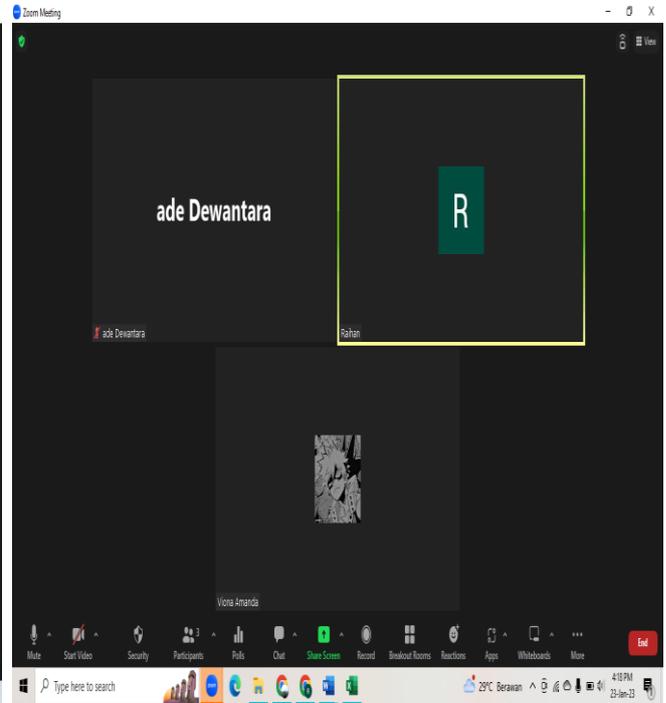
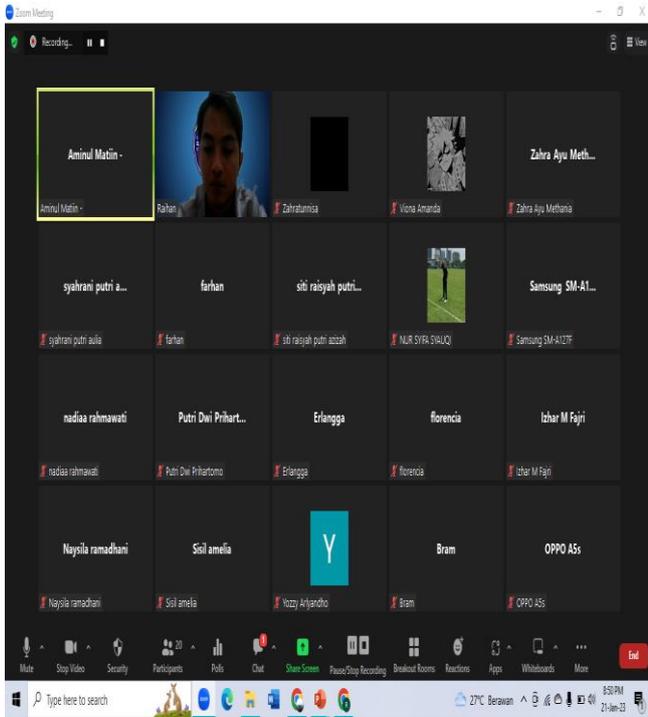
Lampiran 10. Dokumentasi

(Dokumentasi *Pre-test*, 15 Januari 2023)



Lanjutan

(Dokumentasi *Treatment*, 21 Januari – 23 Februari 2023)



Lanjutan

nazzara bintang...

Cabang Olahraga	Futsal	Mikro	II
Waktu	30 menit	Sesi	5-8
Intervensi	Imagery	Peralatan	Platform zoom

No	Intervensi	Durasi	Keterangan Perlakuan
1	Pembukaan a. Berdoa b. Pengantar c. Identifikasi	5 menit	Individual.
2	Inti Latihan Imagery	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Fase I: Peserta membayangkan apa yang harus dilakukan ketika menghadapi situasi yang sulit di dalam lapangan. • Fase II: Peserta membayangkan besok dapat mampu memberikan kinerja maksimal dalam bertanding. • Fase III: Peserta membayangkan hal yang didapat dari hasil kerja keras yang dilakukan.
4	Penutup a. Evaluasi b. Berdoa	10 menit	Masukan, saran atau pertanyaan.

Procedur Program latihan Mindfulness Training

Cabang Olahraga	Futsal	Mikro	I
Waktu	30 menit	Sesi	1, 5, 9, 13
Intervensi	Relaksasi	Peralatan	Platform zoom

No	Intervensi	Durasi	Keterangan Perlakuan
1	Pembukaan a. Berdoa b. Pengantar c. Identifikasi	5 menit	Individual.
2	Inti Latihan Relaksasi	15 menit	Peserta diarahkan untuk merasakan suasana tenang dan nyaman menfokuskan pikiran dengan menutup mata dan teknik pernafasan yang teratur.
4	Penutup c. Evaluasi d. Berdoa	10 menit	Masukan, saran atau pertanyaan.

Cabang Olahraga	Futsal	Mikro	II
Waktu	30 menit	Sesi	2, 6, 10, 14
Intervensi	Perhatian	Peralatan	Platform zoom

No	Intervensi	Durasi	Keterangan Perlakuan
1	Pembukaan	5 menit	

Zahra Ayu

Lanjutan

(Dokumentasi *Post-test*, 28 Februari & 3 Maret 2023)



Lanjutan

(Evaluasi dan Penutup, 3 Maret 2023)

