

BAB II

KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teoretis

1. Hakekat Motivasi

Motivasi memiliki akar kata dari bahasa latin *movere*, yang berarti gerak atau dorongan untuk bergerak. Dengan begitu dengan memberikan motivasi bisa di artikan dengan memberikan daya dorong sehingga sesuatu yang di motivasi tersebut dapat bergerak.¹ Motivasi mengacu kepada mengapa individu memilih melakukan suatu aktivitas tertentu dan bukan aktivitas lain. Mengapa individu mengerjakan suatu tugas dengan lebih giat. Mengapa individu mau secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama. Salah satu unsur dari motivasi adalah motif (*motive*). Motif adalah alasan atau sesuatu yang memotivasi.²

Anak didik atau atlet yang memiliki motivasi yang tinggi akan memperlihatkan minat yang besar, perhatian yang penuh terhadap tugas belajar atau latihan, memusatkan fisik dan psikis, tidak mengenal rasa bosan atau menyerah atau kalah, apalagi putus asa. Berbeda dengan

¹ James Tangkudung et.al. *Sport Psychometrics Dasar-dasar dan Instrumen Sport Psikometri* (Depok: Rajawali Pers, 2018), h.271

² Irianto, Anton. *Born to Win: Kunci Sukses yang tak Pernah Gagal*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), h.53.

anak didik atau atlet yang memiliki motivasi yang rendah, anak didik atau atlet menunjukkan keengganan, cepat bosan, dan berusaha menghindari dari kegiatan pembelajaran atau latihan. Motivasi adalah sesuatu yang menggerakkan atau mendorong seseorang/kelompok untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu.³ Motivasi adalah dorongan di dalam yang berupa harapan dan keinginan yang bersifat menggiatkan dan menggerakkan individu.⁴

Dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan banyak faktor yang terlibat di dalamnya. Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian hasil yang optimal dalam melakukan suatu aktivitas yaitu motivasi. Motivasi merupakan suatu dorongan atau dukungan yang dapat membuat seseorang menjadi semangat dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan.⁵ Biasanya motivasi yang diberikan orang lain dapat menyebabkan seseorang menjadi sangat bersemangat dan antusias dalam mewujudkan apa yang menjadi keinginan orang tersebut. Hal tersebut terjadi karena ketika ada orang yang memberikan motivasi kepada orang lain maka orang yang diberikan motivasi merasa ada yang mendukung dan mendorong untuk melakukan hal yang menjadi keinginan orang itu.

³ *Ibid.*, h.53

⁴ Sabran, Mohammad Shatar. *Rahasia Kecemerlangan Akademik* (Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn Bhd, 2005), h.7

⁵ James Tangkudung, *Loc.Cit.* h.271

Dalam arti yang lebih luas, motivasi di artikan sebagai pengaruh dari energi dan arahan terhadap perilaku yang meliputi, kebutuhan, minat, sikap, keinginan, dan perangsang atau *incentives*⁶.

Ada beberapa teori motivasi yang menarik untuk dibahas dan diduga memiliki implikasi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani atau pelatihan olahraga. Berikut ini teori-teori tersebut.

- a. Teori hedonisme, yakni manusia akan memilih aktivitas yang menyebabkan perasaan gembira dan senang. Contohnya, seorang anak lebih memilih mengikuti olahraga sepakbola dari pada olahraga renang karena di olahraga sepakbola dia merasa gembira dan senang karena banyak teman baru.
- b. Teori naluri, menghubungkan perilaku/semua aktivitas dengan berbagai naluri, seperti naluri untuk mempertahankan diri. Contoh lain adalah pada masa kecil, anak-anak ingin mencoba berbagai macam olahraga, semakin bertambahnya umur, si anak akan memilih olahraga yang paling dia sukai sesuai nalurinya.
- c. Teori kebudayaan, menghubungkan tingkah laku berdasarkan pola kebudayaan tempat berada. Contohnya, olahraga yang digemari masyarakat di pesisir pantai dan di pegunungan akan berbeda.

⁶ Wahab, Rohmalina. *Psikologi Belajar*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), h.127

- d. Teori berprestasi, yang mendorong individu untuk berlomba dengan ukuran keunggulan. Contohnya, setiap atlet akan bersaing untuk menjadi yang terbaik supaya terpilih dalam tim untuk mengikuti pertandingan.
- e. Teori kebutuhan, yang menyatakan bahwa tingkah laku, pada hakikatnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan. Contohnya, untuk menjadi juara, seorang atlet akan berlatih dengan sungguh-sungguh.⁷

2. Motivasi Berolahraga

Olahraga diminati oleh anak-anak hingga orang tua karena memiliki daya tarik untuk mengembangkan berbagai kemampuan, menumbuhkan harapan-harapan, memberikan pengalaman yang membanggakan, meningkatkan kesehatan jasmani, dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan praktis dalam hidup sehari-hari, dan sebagainya.

Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan. Selanjutnya, motivasi tersebut bisa berkembang yang awalnya tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya termotivasi untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan. Penampilan seseorang dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan dapat dirumuskan sebagai berikut.

⁷ Apta Mylsidayu *Psikologi Olahraga* (Jakarta: PT. Bumi Aksara Cetakan Pertama, 2014), h.25

$$P = f(m, k, p)$$

dimana,

P = penampilan/perilaku yang ditampilkan karena dorongan tertentu.

f = fungsi

m = motivasi

k = kemampuan

p = persepsi

Maksud dari rumus di atas adalah individu yang memiliki motivasi yang tinggi, tetapi rendah kemampuannya, yang akan menghasilkan penampilan yang rendah pula, begitu juga individu yang kemampuan dan motivasinya rendah akan menghasilkan penampilan yang rendah pula. Oleh sebab itu, untuk berpenampilan tinggi diperlukan orang yang memiliki motivasi dan kemampuan yang tinggi pula dengan persepsi teknik yang diterima benar.⁸

Dalam rangka pembinaan terhadap atlet muda, upah yang baik untuk lebih memacu motivasi atlet supaya menang dalam pertandingan, dengan pujian dan perasaan senang atau bangga terhadap usaha-usahanya dalam pertandingan yang telah ditunjukkan tanpa terlalu menekankan kemenangan sebagai tolak ukurnya.⁹

⁸ *Ibid.*, h.26

⁹ Gunarsa, Singgih D, *et al. Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik.* (Jakarta: BPK Gunung Mulya, 1996) h.112

3. Jenis Motivasi

Motivasi olahraga dapat dibagi atas motivasi primer dan sekunder, dapat pula atas motivasi biologis dan sosial. Namun banyak ahli membagikannya atas dua jenis, intrinsik dan ekstrinsik.

a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi.¹⁰ Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Atlet yang punya motivasi intrinsik akan mengikuti latihan peningkatan kemampuan atau keterampilan, atau mengikuti pertandingan, bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dalam dirinya. Bagi atlet tersebut, kepuasan diri diperoleh lewat prestasi yang tinggi bukan lewat pemberian hadiah, pujian atau penghargaan lainnya. Atlet ini biasanya tekun, bekerja keras, teratur dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya pada orang lain.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu beradaptasi dalam olahraga.¹¹ Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orangtua, bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. Motivasi ekstrinsik itu dapat

¹⁰ James Tangkudung, *Op.Cit.* h.273

¹¹ *Ibid.*, h.275

dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat itu dari waktu ke waktu. Ini dapat karena mempertaruhkan nama bangsa dan negara, karena hadiah besar, karena publikasi lewat media massa. Dorongan yang demikian ini biasanya tidak bertahan lama. Perubahan nilai hadiah, tiadanya hadiah akan menurunkan semangat dan gairah berlatih. Kurangnya kompetisi menyebabkan latihan kurang tekun, sehingga prestasinya merosot.

Motivasi ekstrinsik dalam olahraga meliputi juga motivasi kompetitif, karena motif untuk bersaing memegang peranan yang lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi baik kemenangan merupakan satu-satunya tujuan, sehingga dapat timbul kecenderungan untuk berbuat kurang sportif atau kurang jujur seperti licik dan curang. Atlet-atlet yang bermotivasi ekstrinsik, sering tidak menghargai orang lain, lawannya, atau peraturan pertandingan. Agar dapat menang, maka ia cenderung berbuat hal-hal yang merugikan, seperti memakai obat perangsang, mudah dibeli atau disuap.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi

Ada banyak sekali faktor yang berpengaruh terhadap tinggi rendahnya motivasi. Gunarsa menjelaskan bahwa ada 4 dimensi dari motivasi.¹² Dimensi-dimensi tersebut adalah:

a. Atlet Sendiri

Atlet memegang peranan sentral dari munculnya motivasi. Atlet sendiri yang mengatur dirinya untuk mencapai atau mendapatkan sesuatu. Jika atlet sudah merasa puas dengan pencapaian yang ada, maka tidak ada lagi usaha keras untuk mendapatkan sesuatu yang baru.

b. Hasil Penampilan

Hasil penampilan sangat menentukan motivasi seorang atlet selanjutnya. Kekalahan dalam pertandingan sebelumnya akan berdampak negatif terhadap motivasi atlet berikutnya. Atlet akan diliputi perasaan tidak berdaya dan seolah-olah tidak mampu lagi untuk bangkit. Terlebih lagi jika mengalami kekalahan dari pemain yang dianggap lebih lemah dari dirinya. Sebaliknya, jika mendapatkan kemenangan, maka hal itu akan menumbuhkan sikap positif untuk mengulang keberhasilan yang berhasil dia raih. Sebagai contoh, permainan tim nasional sepak bola Indonesia dalam Piala Asia tahun 2007 yang lalu. Kemenangan pertandingan pertama melawan Bahrain membuat para pemain tim nasional begitu

¹² *Ibid.*, h.278

bersemangat untuk mendapatkan hasil serupa ketika bertanding melawan Arab Saudi pada pertandingan setelahnya.

c. Suasana Pertandingan

Suasana pertandingan sangat menentukan emosi seorang atlet. Sebagai contoh, Taufik Hidayat kerap mundur dari pertandingan gara-gara merasa dicurangi oleh wasit. Kondisi tersebut tentu saja tidak menyenangkan. Emosi yang sudah terganggu oleh kondisi pertandingan yang tidak menyenangkan akan berdampak pada motivasi atlet dalam menyelesaikan atau memenangkan sebuah pertandingan.

d. Tugas atau Penampilan

Motivasi juga ditentukan oleh tugas atau penampilan yang dilakukan. Jika tugas berhasil dengan baik diselesaikan, keyakinan diri atlet akan meningkat. Dengan keyakinan diri yang tinggi, motivasi juga akan mengalami kenaikan. Tugas yang berhasil dilaksanakan akan memberi tambahan energi dan motif untuk bekerja lebih giat.

5. Strategi Untuk Meningkatkan Motivasi

Motivasi seorang atlet dapat mengalami perubahan maka dari itu, perlu upaya agar motivasi atlet tetap terjaga pada level yang optimum. Terdapat beberapa strategi untuk meningkatkan motivasi atlet, antara lain sebagai berikut.

a) Menentukan *Goal Setting* (Sasaran atau Tujuan)

Kemampuan *goal setting* dapat diartikan sebagai suatu kemampuan merancang atau menetapkan tujuan yang target yang hendak dicapai. Target prestasi lebih efektif ketika atlet berpartisipasi dalam menentukan target. Atlet diharapkan memiliki kemampuan menetapkan target, agar ia memiliki usaha untuk meraihnya target prestasi menjadikan kegiatannya selama berlatih memiliki arah yang jelas.¹³

b) Motivasi Verbal

Motivasi verbal adalah motivasi dengan kata-kata atau ucapan, bicara, atau berdiskusi. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan motivasi verbal: (1) memberi pujian; (2) memberi koreksi dan sugesti; (3) menjelaskan peranan dalam tim agar anak didik atlet lebih bangga dan bertanggung jawab, dan (4) memberi petunjuk. Namun juga harus memperhatikan kondisi dasar kepribadian atlet.¹⁴

c) Motivasi *Behavioral* atau Perilaku

Setiap perilaku pelatih akan diteladani oleh atletnya dan dinilai oleh masyarakat.¹⁵ Pelatih memegang peranan penting dalam memberikan contoh perilaku yang positif. Contoh, pelatih yang selalu datang tepat waktu ketika latihan, sedangkan atletnya banyak terlambat. Lama

¹³ Tirta Apriyanto, et.al. *Psikologi Olahraga: Student Handbook*, (Gowa: PT. Edukasi Pratama Madani, 2017), h.51

¹⁴ Apta Mylsidayu, *Op.Cit.* h.29

¹⁵ *Ibid.*, h.30

kelamaan, atlet datang latihan tepat waktu dan lebih dulu datang daripada pelatihnya. Dengan contoh behavioral yang baik, diharapkan atlet dapat termotivasi untuk bersikap dan berperilaku positif dalam usahanya mencapai keberhasilan baik dalam aktivitas olahraga maupun aktivitas lainnya di masyarakat.

d) Motivasi Insentif (Bonus) dan Ganjaran

Teknik motivasi ini dengan cara memberikan bonus, yang bertujuan menambah semangat belajar/berlatih untuk berprestasi.¹⁶ Misalnya, pelatih berjanji kepada atletnya apabila menang dalam pertandingan akan diberikan bonus berupa uang. Akan tetapi, motivasi insentif hendaknya diberikan dalam situasi yang tepat dan jangan berlebihan karena akan menjadi kurang baik dan berdampak negatif sehingga atlet bersikap kurang wajar.

Selain itu, motivasi ganjaran/hukuman juga dapat digunakan saat belajar/latihan. Misalnya, memberi hukuman *push up*, untuk memotivasi atlet agar tidak terlambat saat latihan, tetapi pelatih mengatakannya seperti ini "Bagi yang terlambat datang latihan, akan dii berikan hadiah berupa *push up*." Motivasi ganjaran tidak dikatakan sebagai "hukuman", tetapi "hadiah" karena kata hukuman bermakna negatif.

¹⁶ *Ibid.*, h.30

e) *Imagery Training*

Pada *imagery training* atau latihan pembayangan ini, atlet diajak untuk memvisualisasikan situasi-situasi kompetisi yang akan dijalani secara detail. Atlet harus menggambarkan keseluruhan kompetisi, mulai dari situasi venue, penonton, lawan, dan segala macam yang terlibat dalam kompetisi itu. Setelah mendapat gambaran real atlet diajak mencari solusi dari persoalan yang mungkin muncul dalam kompetisi. Kemudian atlet diminta membayangkan kekuatan diri, pukulan andalan atau kelemahan musuh, membuat kondisi objektif pada persepsi seorang atlet.¹⁷

f) Motivasi Intimidasi (*Fear Motivation*)

Teknik motivasi ini berupa *pressure* atau ditekan/ditakut-takuti.¹⁸ Adapun cara untuk membangkitkan motivasi ini antara lain: (1) selalu menekankan kepada atlet untuk mematuhi peraturan yang berlaku, baik peraturan permainan, pertandingan, disiplin tim, (2) dibuat takut jika tidak menyelesaikan dan melaksanakan latihan dengan baik (3) dibuat takut akan kritik dan kecaman jika tidak melaksanakan latihan dengan baik, (4) dibuat takut jika disisihkan dari tim, dan (5) dibuat takut jika tidak memenuhi harapan yang ditetapkan pelatih, klub maupun pemerintah.

¹⁷ Setyawati, H. *The improvement of self-confidence through the imagery training program among wushu athletes in Central Java. In Proceeding Asean Forum and International Conference on Sport Science and Technology(AFICSST),2014 h.163-166*

¹⁸ Apta Mylsidayu, *Op.Cit.* h.32

g) Motivasi Berbicara Sendiri (*Self Talk/Pep Talks*)

Motivasi ini, umumnya diberikan sebelum pertandingan dimulai, *pep talks* khusus diberikan ketika istirahat. *Pep talks* harus diberikan pada saat yang tepat jika diberikan saat yang salah dapat merusak dan mengacaukan konsentrasi.¹⁹ Misalnya, saat pertandingan akan dimulai dan atlet memasuki lapangan sepakbola, atlet berkata pada dirinya sendiri: “Cetak goal, cetak *goal* dan cetak *goal*.”

h) Motivasi Supertisi

Bagi sebagian orang, supertisi sering dianggap kurang masuk akal. Supertisi adalah suatu motivasi yang percaya pada peralatan/symbol yang dianggap memiliki kekuatan/daya dorong mental. Terkadang supertisi dapat mengubah tingkah laku menjadi lebih bersemangat, lebih ambisius, dan lebih besar kemauannya untuk sukses.²⁰ Misalnya, seorang pemain bola akan merasa lebih percaya diri apabila memakai ikat kepala.

i) Motivasi Ritual (Berupa Perilaku)

Ritual adalah suatu motivasi yang berupa perilaku sebelum bertanding yang menjadi sebuah kebiasaan.²¹ Misalnya, berdoa sebelum bertanding, ke kamar kecil sebelum bertanding, sujud syukur pada saat mencetak gol, dan lain sebagainya.

¹⁹ *Ibid.*, h.32

²⁰ *Ibid.*, h.32

²¹ *Ibid.*, h.33

Setelah membahas beberapa teknik/strategi untuk memotivasi atlet, selanjutnya ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam percakapan untuk tujuan memotivasi atlet sebagai berikut.²²

1. Meyakini apakah memang diperlukan percakapan.
2. Merencanakan yang matang apa yang akan disampaikan atau dibicarakan secara teliti dan tidak berlebihan.
3. Memperhatikan beda perorangan mengenai tingkat ketegangan yang dimiliki.
4. Memperhatikan kejujuran dan objektif dalam melakukan penilaian, jangan menekankan pada menang dan kalah.
5. Setelah pertandingan harus langsung memperhatikan sikap senang jika menang dan sikap memahami dan penuh pengertian jika kalah secara wajar.
6. Mempertimbangkan suasana atau kondisi emosi jika atlet kalah.

Setelah mempelajari teknik motivasi, seorang pelatih harus mengetahui cara memelihara motivasi anak didik/atlet di antaranya (1) menyusun *goal-setting*; (2) membuat sistem pembinaan yang berjenjang; (3) mengingatkan kesuksesan saat kompetisi; (4) membentuk latihan yang bervariasi dan kombinasi; (5) melatih dengan tantangan dan rintangan yang mampu di atasi atlet; (6) memvariasikan

²² Gunarsa, Singgih D, et al. *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik* (Jakarta: BPK Gunung Mulya, 1996), h.113.

tempat, lawan, dan suasana latihan; dan (7) mengomunikasikan dan hubungan yang harmonis dengan semua elemen, seperti antara atlet dengan pelatih, guru sekolah, pembina, pimpinan klub, orang tua, dan lain sebagainya.²³

6. Dimensi Dalam Motivasi

Seperti yang dikatakan Decy dan Ryan yang dikutip oleh Cliff dalam jurnal yang berjudul *Sport Motivation Scale-6 (SMS-6): revised six-factor sport motivation scale*, membagi struktur factor motivasi dalam olahraga dibangun oleh tiga dimensi konstruk motivasi yaitu intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan kondisi tidak termotivasi.

Ketiga dimensi tersebut dikolaborasikan menjadi enam indikator, yaitu *amotivation* (kondisi tidak termotivasi), *external regulation* (penghargaan dari orang lain), *introjected regulation* (kewajiban yang harus dijalankan), *identified regulation* (meningkatkan keterampilan), *integrated regulation* (kebutuhan individu), dan *intrinsic motivation* (kepuasan dan kesenangan). Di bawah ini penjelasan dari indikator-indikator tersebut.²⁴

²³ Apta Mylsidayu, *Op.Cit.* h.34

²⁴ Mallet Cliff et al., "*Sport Motivation Scale-6 (SMS-6): a revised six-factor sport motivation scale*": *Psychology of Sport and Exercise*". September 2007, h. 602.

- a. *Amotivation*, kondisi seseorang yang tidak berdaya, seperti tidak menikmati kegiatan olahraganya, tidak tahu tujuannya berolahraga, tidak jelas mengapa perlu menghabiskan waktu dan usahanya dalam berolahraga.
- b. *External Regulation*, menunjukkan bahwa seseorang berolahraga dalam rangka mendapatkan benda-benda/sesuatu yang bersifat eksternal (medali, trofi) serta dalam rangka menghindari tekanan (tekanan sosial) dilihat orang. Maksudnya perilaku yang ditampilkan bermaksud untuk memuaskan tuntutan yang bersifat eksternal.
- c. *Introjected Regulation*, menunjukkan kondisi seseorang yang berolahraga semata-mata karena merasa sebagai kewajiban yang harus dijalankan, ataupun karena disuruh atau diperintahkan oleh orang lain diluar dirinya sendiri. Misalnya: pelatih mewajibkan atlet latihan untuk persiapan kejuaraan sepakbola.
- d. *Identified Regulation*, menunjukkan alasan seseorang berolahraga karena mampu meningkatkan kemampuan dalam dan penampilannya. Misalnya: seorang atlet latihan sepakbola dari tidak bisa mengoper (*Passing*) bola menjadi bisa mengoper bola.
- e. *Integrated Regulation*, seseorang berolahraga selama ini karena olahraga itu sendiri sudah menjadi bagian dari kehidupannya.

- f. *Intrinsic Motivation*, menunjukkan kondisi seseorang yang berolahraga karena merasa mendapatkan kepuasan dan memperoleh pengalaman yang menyenangkan.

Jadi dapat disimpulkan dari enam indikator tersebut motivasi bukan hanya dari dalam diri sendiri saja tapi dari luar juga sangat berpengaruh terutama orang disekitar kita bisa saja memberi masukan baik ataupun buruk. Oleh karena itu setiap individu harus mempunyai motivasi yang kuat agar tidak terpengaruh buruk oleh orang lain.

7. Hakekat Sepakbola

Sepak bola (bahasa Inggris: *Football* atau *Soccer*) adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia.²⁵

Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis.

Secara umum, hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya diizinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan menjadi pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhirimbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti, bergantung pada format penyelenggaraan kejuaraan. Dari sebuah pertandingan resmi, 3 poin

²⁵ Wikipedia Sepak bola, (<https://id.wikipedia.org/wiki/Sepakbola>). Diakses pada 5 Agustus 2019 pukul 21.30.

diberikan kepada tim pemenang, 0 poin untuk tim yang kalah dan masing-masing 1 poin untuk dua tim yang bermain imbang. Meskipun demikian, pemenang sebuah pertandingan sepak bola dapat dibatalkan sewaktu-waktu atas skandal dan tindakan kriminal yang terbukti di kemudian hari. Sebuah laga sepak bola dapat dimenangkan secara otomatis oleh sebuah tim dengan 3-0 apabila tim lawan sengaja mengundurkan diri dari pertandingan (*Walk Out*).

Peraturan pertandingan secara umum diperbarui setiap tahunnya oleh induk organisasi sepak bola internasional FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*), yang juga menyelenggarakan Piala Dunia setiap empat tahun sekali.

8. Hakekat Anak Usia 14 Tahun

Dalam psikologi perkembangan anak dan remaja, usia 14 tahun merupakan fase remaja yang digolongkan oleh Konopka merupakan remaja awal yaitu 12-15 tahun.²⁶ Remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orangtua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.²⁷

²⁶ Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: 2014), h.184

²⁷ *Ibid.*, h.184

Dalam psikologi perkembangan anak dan remaja, teori Perspektif Psikologis mengkaji hubungan antara mekanisme penyesuaian psikologis dengan kondisi-kondisi sosial yang memfasilitasinya (mempengaruhinya). Menurut Erik H. Erikson. Dia berpendapat bahwa remaja bukan sebagai tahapan penting dalam siklus kehidupan. Masa remaja berkaitan erat dengan perkembangan “*sense of identity vs role confusion*” yaitu perasaan atau kesadaran akan jati dirinya. Remaja dihadapkan pada berbagai pertanyaan yang menyangkut keberadaan dirinya (siapa saya?), masa depannya (akan menjadi apa saya?), peran-peran sosialnya (apa peran saya dalam keluarga dan masyarakat, dan kehidupan beragama, mengapa harus beragama?)²⁸

Masa remaja terdiri dari serangkaian kejadian-kejadian secara biologis yang kompleks, meliputi berbagai perubahan ukuran, seperti percepatan pertumbuhan, perubahan proporsi, bentuk tubuh, perubahan dalam komposisi tubuh, kematangan ciri-ciri seks primer dan sekunder, perubahan pada sistem pernafasan dan kerja jantung, dan perubahan sistem syaraf dan endokrin yang memprakarsai dan mengkoordinasikan perubahan-perubahan tubuh, seksual dan fisiologis, secara biologis pada

²⁸ *Ibid.*, h.188

masa remaja ini adalah perkembangan sistem reproduksi mencapai masa kematangan, masa ini berlangsung antara umur 12-18 tahun.²⁹

Sedangkan dalam sepakbola, karakteristik anak usia 14 tahun dalam buku lisensi "C" AFC menegaskan bahwa latihan keterampilan untuk usia 14 tahun adalah sambungan atau pengulangan dari teknik yang ada dengan menambahkan volume kecepatan dalam grup kecil dengan pengorganisasian dan dalam sebuah tekanan.³⁰ Dengan kesempurnaan koordinasi yang didapat pada kelompok belajar usia sebelumnya, pemain usia ini telah siap belajar berbagai macam teknik dasar sepakbola, bahkan sudah siap untuk diperkenalkan berbagai macam taktik dalam permainan sepakbola.

Anak usia 14 tahun secara fisik memiliki karakteristik sendiri yang berbeda dengan kondisi fisik sebelum dan sesudahnya, mulai dari perubahan tinggi berat badan, secara proporsi dan bentuk tubuh. Karakteristik pertumbuhan di usia ini termasuk cepat. Dimana tubuh menjadi lebih tinggi dan besar, membuat tubuh tak proporsional dan kaku. Oleh karenanya, di masa ini, pemain sulit belajar teknik sepakbola baru. Di sisi lain pemain harus sudah mulai dilatih *strength* untuk membiasakan diri dengan tubuh yang besar.

²⁹ Sugiyanto. *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*. (Jakarta: KONI PUSAT, Pusat Pendidikan dan Penataran, 1993), h.137

³⁰ *ASIAN Football Confederation "C" Licence Coaching Award*, h.105

Karakteristik Pertumbuhan Usia 13-14 Tahun:

- Pubertas
- Kedewasaan seksual
- Pertumbuhan badan cepat
- Tubuh tidak proporsional
- Kordinasi dan kelincahan menurun
- Kekuatan meningkat
- Pemahaman konsep meningkat³¹

³¹ Rahmad Darmawan dan Ganesha Putera, *Jadi Juara Dengan Sepakbola Possession*. (Pamulang: KickOff Media – RD Books, 2012), h.113

B. Kerangka Berpikir

Liga Kompas Gramedia merupakan liga yang di bentuk oleh lembaga swasta yaitu Kompas yang bergerak di industri entertainment serta Gramedia yang bergerak di industri percetakan, dalam visinya mereka yang menjunjung tinggi sportifitas dalam berolahraga dan menjadi contoh untuk liga-liga lain di Indonesia yang benar-benar menerapkan standar FIFA dan PSSI.

Kompas Gramedia Group di motori oleh Anton Sanjaya dan Yesayes Oktavianus bergerak cepat untuk merealisasikan jargon “sampai punah” generasi emas sepakbola Indonesia dengan menggelar Kompetisi Liga Kompas Gramedia U-14. Kompetisi yang digelar dengan melibatkan 16 sekolah sepakbola (SSB) Se-jabodetabek ini adalah momentum berharga untuk meningkatkan “Pamor dan Citra Sekolah Sepakbola” yang selama ini adalah kelompok anak bawang.

Liga Kompas Kacang Garuda U-14 adalah kompetisi sepakbola usia muda yang sangat banyak diminati SSB Se-jabodetabek karena untuk ikut serta dalam LKG U-14 harus melewati berbagai persyaratan dan juga *play-off*. Kompetisi yang berkualitas juga harus disertai dengan pemain sepakbola muda yang memiliki jiwa sportifitas, kerjasama tim, keterampilan sepakbola yang baik, fisik prima, dan yang juga faktor penting lainnya yaitu motivasi yang tinggi. Dengan motivasi yang tinggi maka kualitas kompetisi dan para pemain muda tersebut akan memperoleh hasil yang diharapkan dan baik

untuk pembinaan usia muda yang berkelanjutan. Tetapi sebaliknya, tanpa adanya dorongan motivasi tinggi maka kompetisi itu tidak akan melahirkan bibit muda generasi penerus Tim Nasional Indonesia yang diharapkan.

Faktor motivasi dalam olahraga menjadi penting untuk meningkatkan partisipasi atlet dalam mengikuti kegiatan olahraga, sebab motivasi terbukti sangat menentukan keberhasilan belajar dan berperilaku.³² Dilihat dari struktur motivasi terdapat 6 indikator. Orang yang tidak termotivasi akan lebih malas untuk melakukan latihan dan susah untuk menunjukkan peningkatan dari hasil selama dia berlatih (*Amotivation*). Penghargaan dari orang lain dapat menyebabkan pemain berlatih untuk menjadi hebat (*External Regulation*). Jika pemain berlatih sebagai kewajiban yang harus dijalankan karena diperintahkan oleh pelatih dalam persiapan kompetisi yang akan diikuti bisa menjadi pemicu dia berlatih (*Introjected Regulation*). Jika latihan dijadikan suatu alasan pemain untuk meningkatkan keterampilan dari yang tidak bisa menjadi bisa maka disebut (*Identified Regulation*). Sementara beberapa pemain ada yang merasa bahwa latihan merupakan kebutuhannya, berarti tergorolong (*Integrated Regulation*). Saat pemain benar-benar menikmati latihan sepakbola karena merasakan kesenangan dan kepuasan pada saat menjalankannya, pemain berarti telah memiliki (*Intrinsic Motivation*).

³² Komarudin, *Psikologi Olahraga*, (Bandung: Rosda, 2016), h. 28