

BAB II

KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Kecerdasan Emosi

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Emotional Intelligence atau yang sering dengan istilah kecerdasan emosil merupakan suatu bagian dari emosi. Dalam bukunya Daniel Goleman ciri-ciri lain pada kecerdasan emosi : kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir; berempati dan berdoa.¹

Feldam dalam Uno mendefinisikan kecerdasan sebagai kemampuan memahami dunia, berpikir secara rasional, dan menggunakan sumber sumber secara efektif pada saat dihadapkan pada tantangan.² Definisi tersebut mengandung arti bahwa kecerdasan pada dasarnya tidak hanya terfokus pada kemampuan intelektual (kognitif), tetapi lebih luas dari itu melingkupi

¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, PT Gramedia, Cetakan Ke Duapuluh Dua (2016), Hal 43

² Hamza B.Uno. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, Cetakan Ke Lima (2012), Hal 59

kemampuan seseorang dalam memahami alam sekitarnya, kemampuan menggunakan pikirannya secara logis serta kemampuan menghadapi tantangan yang dihadapi dengan memanfaatkan sumber-sumber yang dimiliki

Selanjutnya emosi didefinisikan oleh Beck dalam Uno dengan pernyataan: *emotion is the perception of bodily change which occur in response to an event*. Emosi adalah persepsi perubahan jasmaniah yang terjadi dalam memberikan tanggapan (respon) terhadap suatu peristiwa.³ Definisi tersebut mengandung pengertian bahwa emosi merupakan tanggapan karena adanya suatu situasi dan kondisi. Tanggapan tersebut merupakan persepsi jasmaniah sebagai reaksi suatu keadaan yang dihadapi seseorang.

Brown dalam Ivancevich, et. al. mengemukakan bahwa akar dari kata emosi memiliki arti 'bergerak'. Tubuh secara fisik dirangsang selama pengendalian emosi.⁴ Definisi ini mengandung pengertian bahwa pada dasarnya yang menggerakkan tubuh manusia secara fisik adalah emosi. Dengan demikian, emosi meliputi pengertian yang luas karena pada dasarnya gerak fisik manusia di dahului oleh timbulnya emosi seperti rasa takut, keberanian, kesedihan, kegembiraan dan lain-lain.

³ *Ibid.*, Hal 62

⁴ Jhon M. Ivancevich, Robert Konopaske, & Michael T. Matteson. Perilaku dan Manajemen Organisasi (2007),. Hal 127

Selanjutnya Rosenthal dalam ivancevich, et. At. Menyatakan bahwa emosi seseorang adalah keadaan yang dicirikan oleh rangsangan psikologis dan perubahan ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan perasaan subyektif.⁵ Penjelasan tersebut menjelaskan bahwa ciri keadaan emosional seseorang terlihat pada ekspresi wajah dan gerakan tubuh.

Menurut Goleman emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.⁶ Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa emosi adalah suatu kemampuan pengendalian diri yang melibatkan perasaan dan pikiran sekaligus dalam suatu keadaan biologis dan psikologis yang berpotensi terwujudnya dalam tindakan atau perilaku.

Selanjutnya Goleman menjelaskan bahwa macam-macam emosi menurut penggolongannya adalah sebagai berikut:

1. Amarah, meliputi: bringas, mengamuk, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, dan lain-lain.
2. Kesedihan, meliputi: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, putus asa, dan lain-lain.
3. Rasa takut, seperti: cemas, gugup, khawatir, waspada, fobia dan lain-lain
4. Kenikmatan, misalnya: bahagia, senang, gembira, dan bangga
5. Cinta, meliputi: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, bakti, hormat dan lain-lain.
6. Terkejut, seperti: takjub dan terpana.
7. Jengkel, meliputi: hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, dan lain-lain.

⁵ *Ibid* Hal 127

⁶ Daniel Goleman. Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional, Mengapa EI lebih penting dari pada IQ. Cetakan Ke Duapuluh Dua (2016), Hal 409

8. Malu, seperti rasa salah, malu hati, kesal hati, hina, aib, dan hati hancur lebur.⁷

Berdasarkan teori-teori di atas dapat dinyatakan bahwa emosi adalah perubahan biologis dan psikologis seseorang, misalnya perubahan ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan perasaan subyektif serta kecenderungan untuk bertindak dalam merespon suatu peristiwa.

Ungkapan kecerdasan emosional terdiri dua kata yaitu kecerdasan dan emosional. Saloney dan Mayer dalam Sunar mendefinisikan bahwa kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan emosi diri sendiri dan oranglain, serta menggunakan emosi itu untuk memadukan pikiran dan tindakan.⁸ Dari definisi tersebut dapat dipahami bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang digunakan untuk memadukan pikiran dan tindakan. Dengan demikian kecerdasan emosional sangat menentukan pola tingkah seseorang baik dalam pengendalian diri maupun dalam berinteraksi dengan orang lain.

Selanjutnya Salovey dan Mayer dalam Ramayulis menjelaskan kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan, ,mengendalikan perasaan serta mendalam sehingga dapat membantu perkembangan emosi dan intelektual. Definisi ini menegaskan

⁷ *Ibid* Hal 409-410

⁸ Dwi Yuniar P. Tes IQ, EQ dan SQ.(Yogyakarta: FlashBookc,2010), Hal 161

bahwa kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang terlihat dari kemampuannya dalam mengenali, meraih, dan membangkitkannya perasaan sendiri. Dari kemampuan tersebut selanjutnya tercipta pengendalian perasaan sehingga terbentuk motivasi yang terwujud dalam sikap dan perilaku yang positif.

Berkaitan dengan hal tersebut, Goleman dalam Uno mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai berikut: kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan; berfikir, berempati dan berdoa.⁹

Berdasarkan definisi di atas bahwa serangkaian kemampuan yang tercakup di dalam kecerdasan emosional adalah kemampuan-kemampuan yang berkenaan dengan kemampuan mengelola diri sendiri dan kemampuan berinteraksi dengan oranglain dalam hal ini adalah empati serta religi yaitu berdoa. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi dapat membawa kebahagiaan bagi individu yang bersangkutan.

Pada sepakbola, kecerdasan emosi sangat bisa diterapkan terutama dalam sebuah tim yang sedang bertanding. Banyak sekali hal-hal yang syarat akan emosi seperti halnya perayaan gol, kontak fisik antar pemain, ramainya

⁹ Hamza B. Uno, *op. cit.* Hal 63

dukungan *supporter* kawan atau lawan yang makin membuat pemain harus kuat akan mentalnya.

Kecerdasan emosi merupakan suatu hal yang memotivasi seseorang untuk mencari manfaat dan potensi yang unik, dan mengaktifkan aspirasi dan nilai-nilai yang paling dalam, mengubahnya dari apa yang seseorang pikirkan menjadi apa yang seseorang jalani. Tentu saja tidak cukup hanya memiliki perasaan. Menurut Cooper dan Sawaf, kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi.¹⁰

Kecerdasan emosi merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Lebih lanjut dikatakannya bahwa emosi manusia berada di wilayah dari perasaan lubuk hati, naluri yang tersembunyi dan sensasi emosi yang apabila diakui dan dihormati, kecerdasan emosional menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain.¹¹

¹⁰Robert Cooper, Ayman Sawaf, Executif EQ (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2002), Hal 15

¹¹Zainudin Mu'tadin, Kecerdasan Emosional Remaja <http://www.e-psikologi.com/remaja/250402.htm>, diakses 10 desember 2018

b. Indikator Kecerdasan Emosional

Bar-On dalam bukunya Leung menjelaskan kecerdasan emosional sebagai berikut:

Emotional intelligence has two parts: (i) the personal – the understanding and management of emotion within oneself; and (ii) the interpersonal – the empathy for the other and the maintenance of interpersonal relationships. This personality trait requires the awareness of how other feel. (i.e. empathy), the identification with one's social group and cooperation with others (i.e. social responsibility) and establishment of mutually satisfying relationships with other.

Pernyataan tersebut mengandung arti bahwa kecerdasan emosional terdiri dari dua bagian yaitu :

1. Intrapersonal, yaitu pemahaman dan pengelolaan emosi dalam diri sendiri
2. Interpersonal, yaitu empati terhadap orang lain dan pemeliharaan hubungan interpersonal¹²

Ciri kepribadian interpersonal membutuhkan kesadaran terhadap perasaan orang lain (yaitu empati), identifikasi terhadap kelompok social seseorang dan kerjasama dengan orang lainnya yaitu tanggung jawab social dan pembentukan hubungan yang saling memuaskan orang lain.

¹² Yu Fai Leung. *Op. cit.*, Hal 3

Ada lima wilayah utama dalam kecerdasan emosi, yakni : mengenali emosi diri, menegendalikan emosi diri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain.

Dalam hal ini, Salovey dalam bukunya Goleman memperluas kecerdasan emosional ini menjadi wilayah utama, yaitu :

1. Mengenali emosi pribadi.

Kemampuan mengenali perasaan itu terjadi. Socrates mengatakan “kenalilah dirimu,” dalam penerapannya yang berkaitan langsung dengan sepakbola itu sendiri, pemain harus sadar dengan dirinya sendiri atau mengenal diri pribadinya sebagaimana pemain sepakbola lainnya dengan segala aspek positif nilai-nilai kehidupan dengan mengedapankan *sportivitas* dari hati nurani yang paing dalam agar tercipta keharmonisan dalam kehidupan.

2. Mengelola dan memgekspresikan emosi.

Kemampuan mengelola dan memgekspresikan emosi merupakan keterampilan yang bergantung pada kesadaran diri, pada pengetian ini sangat penting bagaimana pemain tersebut mengelola emosinya agar tidak merugikan dia sendiri dan tim tersebut.

3. Memotivasi diri sendiri.

Dalam definisinya yaitu sebagai alat untuk mencapai tujuan dari seseorang tersebut dalam menghibur dirinya sendiri, memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri serta untuk berkreasi denga

kondisi seperti itu seorang pemain sepakbola harus bisa memotivasi dia sendiri ketika sedang dalam keadaan terpuruk.

4. Mengenali orang lain

Kemampuan mengenali orang lain berkaitan dengan sifat empatik yang dimiliki oleh setiap individu, yaitu kemampuan merasakan kesulitan atau penderitaan orang lain, termasuk kesanggupan memahami perasaan orang lain dan keinginan menolong. Pentingnya mengenali orang lain ini akan membuat pemain sepakbola lebih menghargai lawan sebagai kawan bermain.

5. Membina hubungan sosial.

Membina hubungan dengan orang lain, yaitu kemampuan membina hubungan dengan orang lain erat kaitanya dengan kemampuan mengenali emosi orang lain. Makna dari membina hubungan sosial ini adalah agar tercapai keharmonisan dalam kehidupan apalagi dalam sepakbola yang permainannya akan syarat kekeluargaan atau memerlukan bantuan peran masyarakat yang antusias agar terciptanya suatu kesatuan yang luar biasa.¹³

¹³ Daniel Golemen. *Emotional Intelligence* Kecerdasan Emosional, Mengapa EI lebih penting dari pada IQ. Cetakan Ke Duapuluh Dua (2016), Hal 50

Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik akan dapat dikenali melalui lima komponen dasar, yaitu sebagai berikut :

1. *Self-awareness* (pengenalan diri)

Mampu mengenali emosi dari penyebab dari pemicu tersebut. Jadi, seseorang mampu mengevaluasi dirinya sendiri dan mendapatkan informasi untuk melakukan suatu tindakan.

2. *Self-regulation* (penguasaan diri)

Seseorang yang mempunyai pengenalan diri yang baik dapat lebih terkontrol dalam membuat tindakan agar lebih hati-hati. Dia juga akan berusaha untuk tidak impulsif. Akan tetapi, perlu diingat, hal ini bukan berarti bahwa orang tersebut menyembunyikan emosinya melainkan memilih untuk tidak diatur oleh emosinya.

3. *Self-motivation* (motivasi diri)

Ketika sesuatu berjalan tidak sesuai dengan rencana, seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi tidak akan bertanya “apa yang salah dengan saya atau kita?”. Sebaliknya ia bertanya “apa yang dapat kita lakukan agar kita dapat memperbaiki masalah ini?”

4. *Empathy* (empati)

Kemampuan untuk mengenali perasaan orang lain dan merasakan apa yang orang lain rasakan jika dirinya sendiri yang berada pada posisi tersebut.

5. *Effective Relationship* (hubungan yang efektif)

Dengan adanya kemampuan tersebut, seseorang dapat berkomunikasi dengan orang lain secara efektif. Kemampuan untuk memecahkan masalah bersama-sama lebih ditekankan dan bukan konfrontasi yang tidak penting yang sebenarnya dapat dihindari. Orang yang mempunyai kemampuan intelegensia emosional yang tinggi mempunyai tujuan yang konstruktif dalam pikirannya.¹⁴

¹⁴ *Ibid*, Hal 397

Adapun ciri-ciri seseorang yang dikatakan memiliki kecerdasan emosi yang tinggi apabila ia secara sosial mantab, mudah bergaul dan jenaka. Tidak mudah takut atau gelisah, mampu menyesuaikan diri dengan beban stres. Memiliki kemampuan besar untuk melibatkan dirinya dengan orang-orang atau permasalahan untuk mengambil tanggung jawab dan memiliki pandangan moral. Kehidupan mereka kaya, tetapi wajar, memiliki rasa nyaman terhadap diri sendiri, orang lain serta lingkungannya.¹⁵

Seseorang dikatakan memiliki kecerdasan emosional rendah apabila seseorang tersebut tidak memiliki keseimbangan emosi, bersifat egois, berorientasi pada kepentingan diri sendiri. Tidak menyesuaikan diri dengan beban yang sedang dihadapi, selalu gelisah. Keegoisan menyebabkan seseorang kurang mampu bergaul dengan orang-orang disekitarnya. Tidak memiliki penguasaan diri, cenderung menjadi budak nafsu dan amarah. Mudah putus asa dan tenggelam dalam kemurungan.¹⁶

2. Hakikat Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri sebelas orang termasuk satu penjaga gawang. Dalam sepakbola ada beberapa teknik dasar seperti *passing*, *control*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting*. Sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola

¹⁵ *Ibid*, Hal 60

¹⁶ *Ibid*, Hal 61

sepak dan dimainkan oleh dua tim yang berlawanan, sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola setiap tahunnya.¹⁷

Sepakbola dimainkan di lapangan rumput dan tanah yang luas dengan panjang 90-120 meter dan lebar 45-90 meter. Permainan sepakbola dilakukan dua babak dengan waktu 2 x 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit. Tim yang dinyatakan menang adalah tim atau kesebelasan yang akhir pemainannya atau pertandingannya lebih banyak memasukan bola ke dalam gawang lawan.¹⁸



Gambar 1 : Lapangan sepakbola

Sumber : insanajisubekti.wordpress.com

Diakses pada hari sabtu 8 desember 2018 pada pukul 8.25

¹⁷ Joseph A. Luxbacher , *Step to Success*.(Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2001). Hal 5

¹⁸ Yvon Avri et.at, *Grassroot Football* (Jakarta: FIFA diterjemahkan oleh Pertamina Cerdas,2014). Hal 113-114

Teknik dasar dalam sepakbola bisa dibagi menjadi empat kategori

1. Mengontrol bola

a) Kontrol

Mengontrol bola artinya menguasai, mengontrol dengan benar berarti sebuah gerakan akan sukses mengarahkan dan menguasai bola.

b) *Keepy uppy*

Mengembangkan dan menguasai bola dengan *skill* ketangkasan, keseimbangan di pemain sepakbola.

2. Berlari dengan bola

a) Tanpa hambatan (*Running with theball*)

Teknik dimana seorang pemain bergerak diruang kosong dengan berlari dengan baik saat memegang bola.

b) Dengan hambatan (*Dribbling*)

Teknik dimana seorang pemain bergerak dengan bola saat menghadapi lawan.

3. Menendang bola

a) Umpan (*Passing*)

Tindakan untuk memberikan bola kepada rekan satu tim.

b) Tembakan kegawang (*Shooting*)

Tindakan untuk menendang bola ke arah gawang lawan.

4. Teknik khusus

a) Sundulan kepala (*Heading*)

Gerakan menyundul bola dengan menggunakan kepala.

b) Merebut bola dari lawan (*Tackle*)

Gerakan merebut bola dari lawan.

c) Melempar bola (*Throwing*)

Gerakan melempar bola kedalam saat bola keluar.¹⁹

3. Hakikat Liga Kompas Gramedia Usia 14 Tahun

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 Sejabodetabek ini adalah momentum berharga untuk

¹⁹ *Ibid*, Hal 72

meningkatkan “Pamor dan Citra Sekolah Sepakbola” yang selama ini adalah kelompok anak bawang.²⁰

Dalam psikologi perkembangan anak dan remaja, usia 14 tahun merupakan fase remaja yang digolongkan oleh Konopka merupakan remaja awal yaitu 12-15 tahun.²¹ 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.²²

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

²⁰ <http://ssbindonesia.com/sekolah-sepakbola-indonesia-mulai-mendapatkan-tempat-bergengsi-di-kompetisi-liga-kompasgramedia-u-14/>. Diakses Hari Jum'at, 18.45 WIB. Tanggal 30 Januari 2019.

²¹ Syamsu Yusuf LN. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, Cetakan Keempatbelas, Bandung (2014), Hal. 184

²² *Ibid*, Hal 184

menjadi apa saya?), peran-peran sosialnya (apa peran saya dalam keluarga dan masyarakat, dan kehidupan beragama, mengapa harus beragama)²³

Kelompok usia 14 atau juga disebut masa usia krisis (*age of crisis*), karena di usia ini saatnya terjadi pubertas. Di masa-masa pubertas ini, pertumbuhan seorang anak usia 14 tahun mengalami fisiologis yang sangat cepat. Teori perkembangan yang dikemukakan oleh Dadang Masnun adalah perkembangan dimana pada usia 14 tahun mengalami peningkatan kapasitas fungsi ,kemampuan kerja organ-organ tubuh, peningkatan daya fisik, koordinasi, kontrol tubuh, misalnya peningkatan fungsi-fungsi otot, otak, syaraf, jantung, paru-paru dan sebagainya²⁴.

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 masa remaja ini adalah

²³ *Ibid*, Hal 188

²⁴ Dadang Masnun, Kinesiologi (FPOK IKIP Jakarta, 1987) Hal 3

perkembangan sistem reproduksi mencapai masa kematangan, masa ini berlangsung antara umur 12-18 tahun²⁵.

Berbicara masalah karakteristik anak, maka disini akan dibahas lebih lanjut tentang karakteristik usia 14. Dalam suatu permainan sepakbola pasti ada perbedaan antara usia 14 dengan usia dewasa yaitu dari ukuran lapangan, bola dan lain-lain oleh sebab itu perlu kita perhatikan tabel berikut ini.

Tabel 1.1 Perbedaan Karakteristik Sepakbola Usia 13-15 Tahun

Umur	Ukuran Lapangan	Jumlah pemain	Durasi Permainan	Permainan Per Tahun	Ukuran Bola
U - 14	90x60 yds	11 vs 11	30-60 min	25-30	5
U - 15	90x60 yds	11 vs 11	40-80 min	30-35	5
U - 16	90x60 yds	11 vs 11	40-80 min	35-40	5

Sumber : AFC *Handbook Football Youth* Tahun 2001

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa dalam sepakbola pembinaan perlu adanya jenjang usia yaitu dari bawah ke atas maksudnya usia dini sampai ke tahap yang professional. Oleh sebab itu perlu diperhatikan untuk bobot klasifikasi batasan usia, sehingga untuk usia 14 tahun harus diperhatikan materi latihan yang diberikan, ukuran lapangan, bola waktu dan lain-lain.

²⁵ Sugiyanto. Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak. (jakarta : KONI PUSAT, Pusat Pendidikan dan Penataran, 1993). Hal 137

Tabel 1.2 : Tahapan Perkembangan Pemain

USIA DASAR		USIA REMAJA	
U6 sd u10	U11 sd u13	U14 sd u16	U17 sd u20
Tahap Senang Bermain	Tahap Dasar	Tahap Pembentukan	Tahap Akhir Remaja

Sumber : AFC *Handbook Football* Tahun 2001

Awal remaja, setiap pemain mengalami perubahan perkembangan fisik, psikologi dan emosional yang signifikan. Para pelatih perlu membantu pemain-pemainnya untuk bisa melewati perubahan-perubahan ini dan menolong para pemain menerima perubahan yang sulit ini serta melwati tantangan-tantangan baru serta menyiapkan dukungan sepanjang periode ini.²⁶

²⁶ (*AFC Handbook Youth Football*), 2001. Hal 71



Gambar 2 : Piramida kelompok umur

Sumber : *AFC Handbook Football Youth 2001*

Piramida sepakbola AFC menunjukkan bahwa sepakbola akar rumput atau usia dasar berfungsi sebagai suatu dasar untuk klub dan tim-tim Nasional. Penting untuk disadari bahwa semakin lebar dasarnya, maka akan lebih banyak pemain usia dasar tetap terlibat di luar tim-tim sekolah dan tim-tim di komunitas mereka. Diharapkan bahwa banyak dari mereka yang menikmati bermain permainan ini kemudian merasa wajib untuk mengisi beberapa peran dan fungsi sebagai pelatih masa depan, pengurus dan ofisial.

Pada usia 14 tahun atau remaja memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Labil
2. Variasi percepatan pertumbuhan
3. Lebih mengerti aspek-aspek fisik dan keterampilan dengan lebih baik
4. Matang menjadi pribadi individualistis dengan mempunyai pendapat sendiri, kebutuhan-kebutuhan dan ekspektasi.²⁷

Dari uraian di atas Liga Kompas Gramedia usia 14 tahun memiliki tujuan untuk membina pemain-pemain muda agar dapat berprestasi di masa yang akan datang. Dengan adanya kompetisi seperti ini yang sesuai dengan standar FIFA dan PSSI diharapkan pemain-pemain muda dapat berlatih sungguh-sungguh agar dapat menjadi generasi yang berprestasi di bidang sepakbola.

B. Kerangka Berpikir

Keberhasilan pemain sepakbola untuk mencapai prestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Kelemahan pada faktor mental akan memberikan dampak yang besar terhadap kematangan yang sudah dicapai oleh ketiga faktor lainnya. Olahraga memungkinkan melakukan *body contact* yang mudah memancing munculnya perasaan emosional karena pemain yang bersinggungan lawan.

²⁷ *Ibid*, Hal 90

Gejolak emosi yang muncul seperti: kegembiraan, kemarahan, atau kesedihan dapat berpengaruh terhadap kondisi tubuh, sehingga mempengaruhi keseimbangan psikologisnya yang dapat menyebabkan perubahan seperti jantung berdebar-debar, ekskresi air mata, dan kekejangan otot dalam batas-batas tertentu. Munculnya perasaan emosi pada pemain saat bertanding dapat berakibat pada aspek psikisnya, pemain sepakbola menjadi gelisah, gejolak emosi naik turun, keragu-raguan dalam mengambil keputusan. Hal tersebut dapat menyebabkan kemampuan penampilannya menurun.

Kemampuan pemain sepakbola saat bertanding dapat dioptimalkan bila seorang pemain sepakbola dapat mengatur suasana hatinya dengan tepat, sehingga beban stres atau tingkat kecemasan tidak melumpuhkan kemampuan berpikirnya. Untuk itu, diperlukan kecerdasan emosional pada setiap pemain sepakbola agar dapat mengelola perasaan emosional selama pertandingan berlangsung. Karena jika pemain sepakbola tidak mampu mengelola aspek rasa dengan baik, maka tidak akan mampu menggunakan aspek kecerdasan konvensional (IQ) dengan baik.