

BAB II

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

A. KERANGKA TEORI

1. Hakikat Profil

Profil sering dihubungkan dengan data. Data yang akan dideskripsikan sehingga memperjelas persepsi seseorang akan sesuatu yang akan dijelaskan tersebut, sesuatu itu dapat berubah wajah, manusia, gunung, tekstur tanah, hewan dan lain-lain. Contohnya adalah profil mengenai Mahatma Gandhi, yang mana didalamnya akan dijelaskan mengenai tempat lahir, tanggal lahir, nama orang tua, pengalaman berorganisasi sampai hal-hal yang lainnya. Profil memiliki fungsi dan tujuan yaitu memberikan informasi dan memperjelas persepsi orang akan sesuatu.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, profil adalah pandangan dari samping (tentang wajah orang); lukisan (gambar) orang dari samping; sketsa biografis; penampang, tanah, gunung, dan sebagainya; grafik ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus.¹

Kata profil digunakan untuk menjelaskan mengenai keadaan sesuatu atau menggambarkan bentuk, raut, wajah, potongan,

¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta : 1991), h. 152

orang atau benda. Profil menunjukkan keadaan, identitas atau ciri dari subyek atau foto tipe sebenarnya dari keseluruhan aspek yang ada dan dimiliki oleh subyek.²

Jadi profil itu adalah gambaran/ mendeskripsikan/ memperjelas persepsi mengenai keadaan, identitas atau ciri dari subyek keseluruhan aspek yang ada pada seseorang atau kelompok akan sesuatu yang akan dijelaskan.

2. Hakikat *Mental Skills*

Dalam suatu proses latihan yang panjang dicabang olahraga sepakbola menuju suatu pencapaian prestasi, umumnya pelatih professional memahami betul bagaimana cara melatih atletnya untuk menyeimbangkannya dengan beberapa faktor lain seperti faktor fisik dan teknik. Di Indonesia tidak seperti di Negara lain dimana seorang atlet biasanya memiliki pelatih mental (psikologi) pribadi demi penunjang prestasinya di antara faktor fisik dan teknik.

Menurut James Drever (1971) dalam buku karangan Sudibyo Setyobroto, mental atau "*mind*" adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari ataupun tidak disadari dari bagian terdalam jiwa manusia. Dengan demikian mental berhubungan dengan seluruh sumber-sumber kemampuan jiwa manusia, yaitu kognisi, afeksi, dan konasi.³

² FIK UNJ. Tim Peneliti Profil Atlet Jurusan Antropokinetika (Jakarta, 2004), h. 789

³ Sudibyo Setyobroto. Psikologi Olahraga (Jakarta : CV. Jaya Sakti, 1993), h.147

Pembinaan mental dalam cabang olahraga sepakbola berarti memelihara dan memperteguh hubungan antara sumber-sumber kemampuan jiwa. Hubungan yang harmonis antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik akan menjauhkan kemungkinan terjadinya kelainan ataupun gangguan jiwa, serta mendorong bekerjanya fungsi-fungsi kejiwaan secara optimal. Tidak dapat dipungkiri bahwa prestasi atlet disamping ditentukan oleh kemampuan fisik dan keterampilan juga dipengaruhi faktor-faktor kejiwaan, khususnya mental atlet yang bersangkutan. Seorang ahli psikologi, menurut Bryant J Cratty dalam buku karangan Sudibyo Setyobroto mengatakan bahwa :

Prestasi tinggi hanya dapat dicapai dengan “*total mobilization of energy*” yang pada hakekatnya bukan hanya meliputi mobilisasi aspek fisik saja tetapi juga menuntut mobilisasi aspek-aspek psikis ikut menentukan keberhasilan atlet, maka pembinaan psikis bersamaan dengan mulainya pembinaan fisik dan keterampilan, yaitu dilakukan sedini mungkin.⁴

Pembinaan mental dan sikap atlet dalam cabang olahraga sepakbola tidak mudah dan hasilnya tidak akan memuaskan apabila dilakukan hanya pada saat menjelang kejuaraan atau pertandingan.

⁴Ibid., h. 149

Kemampuan *Mental Skills* sendiri meliputi beberapa hal yaitu kepercayaan diri, kontrol energi negatif, konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imajeri, motivasi, energi positif dan kontrol perilaku.⁵

a. Kepercayaan Diri (*self confidence*)

Percaya diri atau "*Self Confidence*" biasanya erat hubungannya dengan "*Emotional Security*". Makin mantap kepercayaan pada diri sendiri, makin mantap pula *emotional security-nya*.⁶ Percaya diri khususnya dicabang olahraga sepakbola akan menimbulkan rasa aman, dan hal ini akan tampak pada sikap dan tingkah laku atlet, yang tampak tenang, tidak mudah bimbang atau ragu-ragu, tidak mudah gugup, tegas dan sebagainya didalam pertandingan.

Kurang percaya diri tidak akan menunjang prestasi yang ingin diraih. Di dalam cabang olahraga sepakbola kurang percaya diri juga berarti meragukan kemampuannya sendiri, dan ini jelas merupakan sumber ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan pada waktu bertanding akan dapat dikatakan sumber dari kekalahan.

⁵James E. Loehr. *Mental Toughness Training For Sport* (New York, 1986), h. 157

⁶*Ibid.*, h.158

Namun percaya diri tidak boleh berlebihan. *Over confidence* di dalam cabang olahraga sepakbola dapat menimbulkan akibat yang kurang menguntungkan, karena sering menganggap enteng lawan dan sering merasa tidak terkalahkan.⁷ Sebaliknya pada waktu atlet yang bersangkutan menghadapi kenyataan bahwa ia dapat dikalahkan oleh lawan yang diperkirakan di bawah kelasnya, maka atlet yang bersangkutan akan mudah mengalami frustrasi. Sebab-sebab kegagalan dan frustrasi seringkali erat hubungannya dengan sikap “*over confidence*”. Karena atlet yang *over confidence* memperkirakan kemampuannya melebihi kemampuan yang dimiliki, sehingga sering salah perhitungan dalam menghadapi pertandingan dan itulah awal dari kegagalannya. Sedangkan sebaliknya, atlet yang memiliki sikap “*lass of confidence*” atau kurang percaya diri cenderung menetapkan target capaiannya lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga prestasi yang dicapai juga rendah.⁸ Kurangnya rasa percaya diri tidak akan mengantarkan seorang atlet menjadi juara.

Di dalam cabang olahraga sepakbola percaya diri atau “*self confidence*” merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat bergerak maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan

⁷ibid., h. 159

⁸ibid., h. 160

pemecahan rekor itu sendiri harus dimulai dengan rasa percaya diri dan yakin bahwa ia bisa dan sanggup melampui prestasi yang ingin dicapai. Seorang ahli Psikologi. Menurut Singer dalam buku karangan Sudibyo Setyobroto menegaskan sebagai berikut :

“Self confidence or confidence in one self means feeling self assured and comptent to do what has to be done. The emotional an attitude. Composition of athlete needs to be understood. Thought can influence emotion and emotions can influence thought⁹.”

Di dalam cabang olahraga sepakbola tanpa memiliki rasa percaya diri yang tinggi, atlet tidak akan dapat mencapai prestasi yang tinggi, karena motif berprestasi dan percaya diri sangat erat hubungannya. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai tertentu; apabila prestasinya sudah tinggi, maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Atlet pada umumnya lebih sering menghadapi situasi-situasi penuh ketegangan dibanding yang bukan atlet. Situasi penuh ketegangan timbul karena atlet takut atau bimbang menghadapi suatu yang dapat mengancam harga dirinya, sehingga berakibat timbul stres pada atlet yang bersangkutan. Hal ini kerap terjadi ditempat pemanasan, dimana atlet akan tegang atau bimbang pada saat melihat lawan terberatnya

⁹Ibid., h. 149

juga melakukan pemanasan di tempat yang sama. Rasa tidak percaya diri akan seketika timbul dan dapat mengacaukan semuanya.

b. Kontrol Energi Negatif (*Negative Energy Control*)

Dalam kondisi-kondisi tertentu suatu pertandingan dalam olahraga sepakbola seperti rasa lelah, ejekan penonton, angka lawan lebih unggul dan lainnya. Mungkin atlet akan mudah sekali menjadi tersinggung, marah-marah, kesal, dan tidak bisa berfikir lagi dengan tenang. Akhirnya tindakan-tindakan atlet didominasi oleh emosi kemarahan dibandingkan dengan pertimbangan-pertimbangan akal dan pikiran.¹⁰ Emosi yang dapat memberikan pengaruh-pengaruh negatif dalam olahraga antara lain. Gelisah adalah gejala takut atau dapat pula dikatakan taraf takut yang ringan. Biasanya rasa gelisah ini terjadi pada saat-saat menjelang pertandingan akan dimulai. Rasa gelisah akan terjadi apabila seseorang itu belum banyak memiliki pengalaman jam bertanding yang cukup dilakukan atau dapat pula terjadi oleh misalnya ketidak mampuan terhadap apa saja yang akan dikerjakan atau mungkin adanya rasa “*sentiment*”, kebingungan atau ketidak pastian.

¹⁰www.google.co.id. Definisi Kontrol Energi Negatif. (25 Februari 2015)

Hampir semua orang mempunyai pengalaman-pengalaman yang menentukan. Takut biasanya berakar pada pengalaman sebelumnya atau pada masa-masa lampau yang pengaruhnya pada tingkah laku dan kepribadian seseorang yang membekas sepanjang hidupnya. Takut banyak macamnya, misalnya takut pada binatang, takut sendirian takut jika berada di depan orang banyak, takut akan timbulnya cedera dan sebagainya. Kegelisahan yang dialami oleh atlet dapat berubah menjadi ketakutan apabila tidak mendapat penyelesaian yang sebaik-baiknya. Rasa takut dapat memberi pengaruh yang negatif atau positif terhadap perkembangan kepribadian seseorang. Dalam batas-batas yang masih normal rasa takut akan memberi pengaruh yang positif, karena dengan rasa takut tersebut seseorang akan lebih berhati-hati terhadap apa yang ditakutinya, misalnya saja atlet jadi lebih siap atau sebaiknya mungkin atlet lebih baik menghindar.¹¹

Rasa takut lebih baik jangan dihindari sama sekali, tetapi dikendalikan. Misalnya seorang atlet yang tidak memiliki ketakutan terhadap kekalahan dalam pertandingan yang akan diikuti. Atlet akan berbuat apa yang dikehendakinya, akhirnya atlet akan tersesat oleh perasaan “kalah ya biar”. Usaha yang kira-kira dirasa terlalu berat

¹¹www.google.co.id. Definisi Takut Dalam Psikologi Olahraga. (25 Februari 2015)

untuk meraih keunggulan nilai, cenderung untuk tidak dilaksanakan, karena dipandang terlalu menghabiskan tenaga di samping juga sikap berhati-hati juga menjadi berkurang. Konsentrasi menjadi buyar dan usaha-usaha untuk mencari kelemahan lawan tidak ada lagi.

Dalam dunia olahraga rasa takut kalah di dalam batas-batas normal adalah baik, karena dengan demikian seorang atlet akan mempersiapkan diri untuk menghindari kekalahan. Melatih diri, berusaha mencari kelemahan-kelemahan lawan, penghematan tenaga atau penghematan penghamburan tenaga yang tidak perlu dan sebagainya. Sehingga sekali-sekali jangan mengartikan pengendalian rasa takut sama dengan menanamkan rasa takut.¹²

Marah adalah emosi yang sering timbul juga dalam dunia olahraga, dan marah ini pernyataannya selalu ditunjukkan pada benda-benda atau orang-orang disekitarnya dalam bentuk yang bersifat agresif dan spontan. Manifestasi marah bentuknya bermacam-macam bergantung pada taraf pendidikan, kebiasaan, umur, dan sebagainya. Marah juga dapat menimbulkan tenaga yang luar biasa yang tidak

¹² Ibid., h. 7

mungkin dapat diperbuat oleh orang tersebut dalam kehidupan sehari-hari yaitu pada saat tidak marah.¹³

Marah juga termasuk emosi, maka seseorang yang sedang marah sudah jelas akan kehilangan pertimbangan-pertimbangan akalnya sehingga orang yang sedang marah itu tidak mungkin lagi untuk mengerjakan hal-hal yang rumit yang membutuhkan ketelitian. Begitu pula dalam olahraga, terutama dalam pertandingan banyak sekali rangsangan yang memicu kemarahan atlet yang sedang bertanding, sehingga mengakibatkan tindakan-tindakan bagi yang sedang marah itu menjadi lebih agresif, spontan, kurang perhitungan sehingga ketelitiannya juga berkurang.

Karena ketelitiannya hanya menyalurkan kemarahan untuk hal-hal yang dapat mencelakakan atau merugikan lawan. Misalnya dalam bermain sepak bola keinginannya juga hanya bermain keras saja artinya atlet ingin menendang bola sekeras-kerasnya, berharap tangan kiper yang memblok itu cedera karena akibat dari kerasnya tendangan yang dilakukan, misalnya jari tangan lawan itu dapat terkilir atau sobek. Atlet tidak lagi ingin menempatkan bola kearah yang kosong. Makin marah makin bertambah gagalannya. Selama belum

¹³ Ibid., h. 10

merasa puas dalam meyalurkan kemarahannya, selama itu pula tindakan-tindakannya atau usaha-usaha hanya akan lebih banyak dikendalikan emosi amarahnya dan jauh dari pertandingan akalnya. Karena sifat marah memerlukan spontanitas dan ditunjukkan dalam bentuk-bentuk agresifitas, maka jalan paling baik adalah jika atlet-atlet tersebut dapat menghambat spontanitasnya dan mengurangi sikap agresifitas.

c. Konsentrasi (*Attention Control*)

Dalam cabang olahraga sepakbola konsentrasi bukan aktifitas sekali jadi. Konsentrasi adalah kegiatan yang harus dilakukan berulang kali dan akan semakin baik apabila dilakukan secara rutin setiap hari atau setiap melakukan setiap aktifitas. Kemampuan konsentrasi akan berkurang seiring jaranganya aktifitas tersebut dilakukan. Hasil konsentrasi akan memburuk dan harus mengulang proses melatih konsentrasi dari awal.¹⁴

Dalam sepakbola, latihan konsentrasi sangat diperlukan, baik dalam proses latihan dan terlebih penting pada saat pertandingan. Konsentrasi dalam olahraga sepakbola, misalnya, konsentrasi pada saat melakukan taktik *defence*, *man to man marking*, dan juga pada saat teknik *shooting* tendangan penalti. Para pemain umumnya harus

¹⁴www.google.co.id. Latihan Konsentrasi Dalam Olahraga. (18 November 2014)

mengkonsentrasikan pikirannya pada saat sebelum ia melakukan hal tersebut di atas agar hasil yang dicapai maksimal sesuai yang diharapkan. Seorang penjaga gawang misalnya, pada saat melakukan penjagaan tendangan penalti haruslah berkonsentrasi penuh mendengarkan aba-aba bunyi pluit wasit dan harus fokus membaca arah gerak bola yang akan di tendang ke gawang dengan tujuan memblok bola agar tidak masuk ke gawang. Telah dijelaskan sebelumnya, bahwa suatu hal yang dilakukan dengan tidak berkonsentrasi maka hasilnya akan memburuk. Hal ini perlu menjadi perhatian bagi setiap pemain maupun pelatih demi terciptanya *goal* atau tujuan yang ingin dicapai dalam proses pencapaian prestasi.

Tujuan dari pada latihan konsentrasi dalam cabang olahraga sepakbola adalah agar atlet dapat memusatkan perhatian atau pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal yang lain yang terjadi disekitarnya. Pemusatan perhatian tersebut juga harus dapat berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan. Agar didapatkan hasil yang maksimal, latihan konsentrasi ini biasanya baru dilakukan saat atlet sudah menguasai latihan relaksasi. Salah satu latihan konsentrasi adalah dengan memfokuskan perhatian kepada suatu benda tertentu (misalnya : nyala lilin, jarum detik, bola atau alat yang digunakan dalam

olahraganya). Proses tersebut dilakukan selama mungkin dalam posisi meditasi.

Latihan konsentrasi dapat dilakukan di sela-sela program latihan yang padat. Misalnya jika pelatih telah menyusun program sedemikian rupa mulai dari hari Senin hingga Jumat, maka di salah satu hari itu antara hari senin sampai jumat latihan konsentrasi dapat dijalankan, karena di setiap hari sabtunya pertandingan Liga bergulir selama kompetisi. Latihan konsentrasi pun beragam jenisnya. Salah satu contoh adalah latihan relaksasi. Dimana seorang atlet berlatih merelaksasikan pikirannya sejenak dari setiap program yang diberikan pelatih. Latihan relaksasi sangat penting untuk mengurangi stress atlet, dalam menghadapi program inti latihan maupun pertandingan. Latihan relaksasi juga memberikan dampak positif atlet untuk meningkatkan konsentrasi latihan dan pertandingan.¹⁵

Dalam cabang olahraga sepakbola konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. dalam dunia olahraga sepakbola, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi *shooting* kegawang, *passing*, sehingga tidak tepat mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut, jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga atlet akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan yang pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Selain itu, hilangnya konsentrasi saat melakukan aktifitas olahraga dapat pula mengakibatkan cedera.

¹⁵www.google.co.id Latihan Konsentrasi Dalam Olahraga. (18 November 2014)

d. Kemampuan Visualisasi dan Imajeri (*Visual & Imagery Control*)

Dalam cabang olahraga sepakbola latihan mental dalam bentuk imajeri ataupun visualisasi, meliputi pula latihan mental terhadap keterampilan-keterampilan penampilan secara spesifik. Contohnya keterampilan melakukan teknik *dribbling* melewati lawan yang dibayangkan seorang pemain yang berposisi sebagai *winger* (pemain sayap) pada saat pertandingan.

Latihan imajeri merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan dalam pikiran. Manfaat dari latihan imajeri antara lain adalah, untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru ; memperbaiki suatu gerakan yang belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, latihan bagi atlet yang sedang mengalami cedera.¹⁶

Selain melatih keterampilan spesifik, visualisasi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan juga berpikir positif. Bagian terpenting lainnya dari latihan visualisasi adalah perasaan subjektif atau personal pada diri sendiri untuk menampilkan apa yang hendak dilakukan. Oleh karena itu, latihan visualisasi erat kaitannya dengan kepercayaan diri, pemusatan perhatian serta kondisi waspada dan terkendali. Selain melatih kemampuan imajeri, kemampuan visualisasi yang lebih kompleks dapat dilakukan dengan cara pengambilan gambar atlet oleh pelatih pada saat proses latihan maupun

¹⁶www.google.co.id Latihan Mental Atlet Elit (25 November 2014)

pertandingan. Dalam dunia olahraga sepakbola hal ini berguna untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik yang dilakukan atlet pada saat pertandingan atau latihan. Gambar atau *video* yang diambil akan menjadi acuan dan bahan evaluasi bagi pelatih untuk diberitahukan kepada atletnya demi menunjang perbaikan teknik untuk kedepannya.

Latihan imajeri dan visualisasi perlu dikuasai agar atlet selalu dapat menggambarkan dengan jelas gerakan-gerakan, teknik-teknik, dan pertandingan, dengan menguasai gerakan-gerakan, teknik serta taktik tersebut berarti atlet memiliki sebagian dari kesiapan mental, khususnya kesiapan akal menghadapi pertandingan.¹⁷

Dalam mental imajeri akan terjadi proses visualisasi, yaitu suatu keterampilan sepakbola untuk memperlihatkan atau melihat diri sendiri, dalam suatu layar dalam benak mata hati, dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) seperti mimpi di siang hari mengenal sesuatu yang berkaitan dengan olahraga yang dilakukan atlet yang bersangkutan.¹⁸

Seorang atlet sepakbola yang baik harus menjalani seluruh rangkaian program latihan yang diberikan pelatih. Program yang diberikan pelatih umumnya bersifat sistematis dan terarah demi mencapai tujuan yaitu prestasi. Tetapi, seorang atlet profesional harus bisa membayangkan apa yang akan ia tampilkan dalam

¹⁷Sudibyo Setyobroto. *Op.Cit.*, h. 154

¹⁸*Ibid.*, h. 162

pertandingan atau disebut imajeri dan visualisasi. Imajeri adalah teknik dimana atlet sebelum melakukan pertandingan berusaha sendiri menggambarkan dalam angan-angan gerakan-gerakan yang akan dilakukan. Sedangkan visualisasi adalah suatu kegiatan pengambilan gambar atau *video* sepakbola tentang apa yang hendak dilakukan demi tercapainya suatu tujuan tertentu yang didasari atas apa yang dilihat dan kemudian akan berlanjut imajeri.

e. Motivasi (*Motivational Level*)

Terdapat dua jenis motivasi, yaitu motivasi intrinsik, adalah motivasi yang berasal dari dalam diri individu tersebut dan juga motivasi ekstrinsik, adalah motivasi yang berasal dari luar individu tersebut. Bisa berasal dari lingkungan atau orang-orang di sekelilingnya.

Motivasi instrinsik merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dari diri seseorang. Semakin kuat motivasi intrinsic yang dimiliki seseorang, semakin besar kemungkinan memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan. Selain itu juga motivasi intrinsic dapat diperoleh melalui suatu proses belajar, seseorang meniru atau melakukan imitasi terhadap tingkah laku orang lain yang menghasilkan sesuatu yang menyenangkan.¹⁹

Motivasi yang diperoleh dari luar juga (motivasi ekstrinsik), dapat berubah menjadi motivasi intrinsik. R. Martens dalam buku

¹⁹Ibid., h. 147

karangan Sudibyo Setyobroto mengemukakan, "*Extrinsic reward, When used correctly, can help develop intrinsic motivation*".²⁰

Dikemukakan oleh Edward Decidalam buku karangan Sudibyo Setyobroto sebagai berikut, "*Intrinsically motivated behavior is behavior which is motivated by a person's innate need to feel competent and self-determining in dealing with his or her environment*".²¹

Motivasi Ekstrinsik adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, ataupun melalui saran, anjuran atau dorongan dari orang lain.²² Faktor eksternal dapat mempengaruhi penampilan atau tingkah laku seseorang yaitu menentukan seseorang akan mencerminkan sikap gigih dan tidak cepat putus asa dalam mencapai tujuannya. Motivasi yang baik tidak mendasarkan pada faktor luar (ekstrinsik) misalnya pujian atau ganjaran dalam bentuk materi. Tetapi motivasi yang baik, kuat dan menetap itu berdasarkan pada keinginan pribadi, yang lebih mengutamakan prestasi untuk mencapai kepuasan diri dari pada hal-hal yang sifatnya material.

Dengan perkataan lain, suatu dorongan yang tumbuh dan berasal dari dalam diri sendiri (intrinsik, *self motivation*). Untuk

²⁰Ibid., h. 149

²¹Ibid., h. 177

²²Ibid., h. 177

meningkatkan motivasi diri ini, selain peran seorang pelatih yang harus melakukan pendekatan dan menumbuhkan kepercayaan akan kemampuan atletnya dalam setiap proses latihan dan khususnya pertandingan. Merasa diri sanggup setelah diyakinkan oleh bimbingan yang sistematis dan terarah dari pelatihnya, atlet akan memupuk motivasi diri yang lebih mantap. Terlepas dari peran seorang pelatih, motivasi seharusnya ditanamkan dalam jiwa seorang atlet sebagai modal utama untuk meraih target yang diinginkan.

Dalam psikologi olahraga, motivasi adalah suatu keadaan atau kondisi yang mendorong, merangsang atau menggerakkan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan yang dilakukannya sehingga dapat tercapailah tujuannya. Setiap manusia bersikap dan berbuat bukan sekedar reaksi terhadap rangsangan yang datang dari sekitar, karena pada diri tiap-tiap manusia ada sesuatu yang menggerakkan dan mendorong individu yang bersangkutan untuk melakukan tindakan atau perbuatan tertentu.

Pengaruh faktor mental (psikis) pada atlet secara khusus terlihat ketika sedang bertanding. Dapat dilihat antara lain kuat-lemahnya dorongan untuk meraih suatu prestasi dan memenangkan pertandingan. Aspek ini sering disebut aspek mental, yang kadang-kadang berpengaruh besar pada seorang atlet. Sekalipun seorang atlet telah mempersiapkan faktor fisik sebaik-baiknya, mempersiapkan

peralatan sebaik-baiknya, maupun telah melakukan latihan-latihan teknik secara cermat dan maksimal, namun kalau tidak atau kurang ada dorongan untuk berprestasi, hasilnya seringkali mengecewakan.

Istilah motivasi merupakan suatu dorongan atau suatu kehendak yang mendasari munculnya suatu tingkah laku. Motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan suatu hal atau menampilkan suatu perilaku tertentu.²³

Menurut R. Martens dalam buku karangan Sudibyo Setyobroto, ada tiga kebutuhan penting yang dicari oleh atlet dalam mengikuti olahraga, yaitu :

- 1) Berolahraga untuk kesenangan, memperoleh kesempatan untuk memenuhi kebutuhan akan suatu aktivitas, dan ketegangan.
- 2) Bertemu dengan sekelompok orang untuk memenuhi kebutuhanberhubungan dengan orang lain dan menjadi bagian dari kelompok.
- 3) Memperlihatkan kompetensinya untuk memenuhi kebutuhan akan merasa berharga.²⁴

Jadi, jelas bahwa motivasi untuk menampilkan suatu perilaku tertentu dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan.

²³ www.google.co.id Definisi Motivasi Olahraga. (25 November 2014)

²⁴ Sudibyo Setyobroto. Op.Cit, h. 144

f. Energi Positif (*Positive Energy Control*)

Dalam semua cabang olahraga, dampak positif emosi ini sangat tergantung kepada pribadi dan pengalaman-pengalaman seseorang. Pengalaman akan banyak mempengaruhi perkembangan emosi baik yang bersifat memupuk, menghambat, dan mematikan. Semakin banyak pengalaman seseorang didasari oleh pengertian dan kemauan untuk mempelajari pengalaman-pengalaman yang dialami jelas akan memberikan pengaruh yang positif terhadap tindakan-tindakan berikutnya, seorang atlet akan lebih mampu mengendalikan emosi dalam batas-batas yang diinginkan. Atlet juga akan dapat memanfaatkan dorongan emosi tanpa mengganggu pelaksanaan suatu tindakan. Begitu pula dalam dunia olahraga umumnya, pengendalian emosi sangat menentukan dalam pencapaian prestasi.

Dalam dunia olahraga sepakbola cukup banyak rangsangan-rangsangan yang dapat memacu perkembangan emosi. Syarat mutlak tergeraknya emosi adalah adanya rangsangan. Sedangkan rangsangan-rangsangan dapat menimbulkan emosi apabila rangsangan dapat menggerakkan dorongan-dorongan individu dan seberapa jauh efek rangsangan tersebut terhadap emosi sangat tergantung pada sifat dan tempramental serta keadaan individu itu sendiri, di samping juga bergantung pada keteraturan dan kekuatan

rangsangan yang memacu emosi tersebut. Pengertian dan pengalaman atlet tersebut terhadap situasi sesaat ikut menentukan pula.

Dalam kegiatan olahraga sepakbola, pengalaman bertanding sangat menentukan bagi perkembangan emosi. Dengan bertanding para atlet selalu mendapat rangsangan-rangsangan emosi yang beraneka ragam, baik yang datang dari penonton, lawan bertanding ataupun wasit, dan sebagainya. Kadang rangsangan-rangsangan ini terlalu kuat bagi atlet yang lain. Dapat memunculkan pengaruh positif apabila rangsangan tersebut mampu merangsang emosi setinggi-tingginya tanpa menimbulkan gejala-gejala *over stimulus*, sehingga olahragawan tersebut dapat bertindak dengan semangat yang tinggi tanpa kehilangan pertimbangan pemikiran dan akalnya. Hal ini yang harus diusahakan oleh seorang pelatih meskipun sulit. Kepekaan emosi tidak sama, setiap atlet mempunyai kepekaan emosi yang berbeda-beda tergantung pada kekayaan pengalaman, pengertian, pengetahuan terhadap situasi sesaat dan masih banyak lagi hal-hal yang ikut mempengaruhinya.²⁵

²⁵www.google.co.id, Definisi Energi Positif Dalam Psikologi Olahraga. (25 Februari 2015)

g. Kontrol Perilaku (*Attitude Control*)

Pembahasan tentang kontrol perilaku dalam skripsi ini meliputi; disiplin, pengendalian agresifitas, dan pengendalian emosi. Dalam cabang olahraga sepakbola perkembangan disiplin yang mengandung kepatuhan atau ketaatan pada nilai-nilai, terutama sekali dimulai sejak masa kanak-kanak, peranan para orang tua dan lingkungan pergaulan masa kecil sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan disiplin anak selanjutnya. Disiplin mutlak perlu dimiliki atlet untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya. Disiplin dapat ditingkatkan menjadi disiplin diri sendiri atau *self discipline* yang sangat erat hubungannya dengan penguasaan diri atau *self control*. Atlet sepakbola yang disiplin akan berusaha untuk tidak melanggar peraturan, ketentuan, tata tertib, program latihan, dan juga nilai-nilai yang dianggap baik oleh masyarakat. Karena mempunyai kebiasaan untuk mematuhi ketentuan, peraturan, tata tertib, maka biasanya atlet tersebut juga patuh kepada pelatih dan menghormatinya. Sudah barang tentu interaksi antara atlet dengan pelatih yang bervariasi sesuai dengan sifat-sifat, sikap dari masing-masing individu akan menentukan kepatuhan dari atlet terhadap pelatihnya.

Disiplin ada hubungannya dengan sikap penuh rasa tanggung jawab, karena atlet yang disiplin cenderung menepati, mendukung dan mempertahankan nilai-nilai yang dianutnya. Rasa tanggung

jawab untuk memenuhi dan mematuhi nilai-nilai tersebut akan menjadi sikap dalam hidup sehari-hari. Sehubungan dengan hal tersebut, atlet yang disiplin akan setia untuk menepati kehidupan kebiasaan hidup sehat, mematuhi petunjuk-petunjuk pelatihnya, setia untuk melakukan program-program latihan dan sebagainya, sehingga member kemungkinan lebih besar untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Jadi, atlet yang memiliki disiplin diri sendiri sudah memiliki kesadaran untuk berlatih sendiri, meningkatkan keterampilan, dan menjaga kondisi fisik dan kesegaran jasmaninya, dapat menguasai diri untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan peraturan atau dapat merugikan kesehatan dirinya, dan lebih lanjut selalu akan berusaha untuk hidup dan berbuat sebaik-baiknya sesuai citra sebagai atlet yang ideal.

Menurut Sudibyo Setyobroto :

Pelatih harus mempunyai konsep yang mantap, menguasai prinsip-prinsip pokok untuk menumbuhkan disiplin, harus mengarahkan ke arah tindakan-tindakan yang positif dan konstruktif, memberikan bimbingan apabila diperlukan, dan mengawasi kemungkinan terjadinya pelanggaran terhadap peraturan dan ketentuan-ketentuan yang berlaku.²⁶

²⁶ Sudibyo Setyobroto, Psikologi Kepelatihan (Jakarta: CV. JAYA SAKTI, 1993) h. 82.

Pengendalian agresifitas dalam cabang olahraga sepakbola berhubungan erat dengan kekerasan fisik yang bertujuan mengurangi kondisi fisik pihak lainnya agar dapat memastikan kemenangannya. Kekerasan fisik sering berkaitan dengan pelanggaran terhadap peraturan permainan dan pertandingan, terutama pada cabang olahraga beregu, contohnya dalam olahraga sepakbola.

Sikap dan tindakan agresif sering kita lihat dalam kehidupan sehari-hari yang melibatkan para remaja sehingga terjadi pemukulan, perkelahian dan sebagainya. Ini adalah suatu bentuk dari sifat dan sikap agresif yang tidak terkendali. Dalam olahraga sikap dan tindakan agresif yang tidak terkendali juga sering terjadi, menjurus pada tingkatan berbahaya, melukai lawan, melanggar peraturan dan sebagainya. Sikap dan tindakan ini ternyata hanya merugikan diri sendiri saja. Agresifitas hanyalah merupakan salah satu dari sifat-sifat seorang atlet. Kecenderungan sifat agresif atlet sepakbola menjadi tindakan positif yang dibutuhkan untuk memenangkan pertandingan atau sebaliknya menjadi tindakan destruktif, sangat tergantung pada sifat-sifat kepribadian lainnya yang dimiliki atlet yang bersangkutan. Sifat agresif yang dimiliki seorang atlet yang juga memiliki kestabilan emosional, disiplin, rasa tanggung jawab besar, dan sebagainya tidak perlu menimbulkan masalah. Seorang pelatih bisa mengarahkan

tingkat keagresifan seorang atlet sebagai pemicu untuk dapat maksimal dalam pertandingan.

Pengendalian emosi dalam cabang olahraga sepakbola dapat berupa takut, marah, gembira, muak, kecewa, tegang dan rasa cemas. Ketegangan emosi juga bisa muncul pada saat pertandingan, antara lain oleh menumpuknya perasaan takut kalah yang membayangi ketenangan bertanding. Begitu juga adanya ketakutan menghadapi kekecewaan, ketidakmampuan menghadapi perasaan malu, baik terhadap diri sendiri, orang tua maupun orang lain, misalnya pelatih.

Dalam psikologi olahraga, emosi adalah gerakan atau ungkapan perasaan yang keluar dari diri seseorang. Dari pengertian tersebut, emosi merupakan sebuah reaksi kita ketika berelasi dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan hidup sekitar kita.²⁷ Dalam proses pencapaian prestasinya, seorang atlet harus memahami benar tentang pengendalian emosi saat menghadapi pertandingan. Perasaan cemas dan takut yang berlebihan yang didasari atas emosi, bisa menjadi *boomerang* dan akhirnya memecah konsentrasi saat menghadapi pertandingan, sehingga kegagalanpun tidak dapat

²⁷www.google.co.id Latihan Mental Atlet Elit. Op.Cit, h. 8

terhindarkan. Pengendalian emosi saat bertanding sangat perlu dilakukan agar seluruh rencana dan harapan yang dipupuk selama proses latihan tidaklah sia-sia. Jika masa kompetisi atau pertandingan tiba, tugas seorang atlet adalah fokus terhadap apa yang ingin dicapainya, jika mempunyai masalah saat itu juga, seorang atlet haruslah bersikap professional dalam menjalankan tugasnya sebagai atlet yaitu bertanding dengan fokus sesuai instruksi pelatih.

3. Hakikat Atlet PERTAMINA *Soccer School*

a. Hakikat Atlet

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, atlet adalah olahragawan terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan dan kecepatan).²⁸ Sedangkan menurut Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Bab X Pasal 53 dikatakan bahwa olahragawan meliputi olahragawan amatir dan profesional.²⁹

Olahragawan Amatir adalah olahragawan yang melaksanakan kegiatan olahraga yang menjadi kegemaran dan keahliannya.

Olahragawan amatir memiliki beberapa hak, antara lain:

²⁸www.google.co.id. Definisi Atlet Elit. (20 Januari 2015)

²⁹ibid., h.13

1. Meningkatkan prestasi melalui klub dan perkumpulan olahraga.
2. Mendapatkan pembinaan dan pengembangan sesuai dengan cabang olahraga yang diminati.
3. Mengikuti kejuaraan olahraga pada semua tingkatan setelah melalui seleksi dan atau kompetisi.
4. Memperoleh kemudahan izin dari instansi untuk mengikuti kegiatan keolahragaan daerah, nasional dan internasional.
5. Beralih status menjadi olahragawan profesional.

Olahragawan profesional adalah olahragawan yang melaksanakan kegiatan olahraga sebagai profesi sesuai dengan keahliannya.³⁰

Maka dapat disimpulkan atlet adalah olahragawan yang melaksanakan kegiatan olahraga profesi terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan.

b. PERTAMINA Soccer School

PERTAMINA Soccer School adalah salah satu sekolah sepakbola yang membina atlet-atlet muda melalui proses seleksi dari berbagai kota di tanah air Indonesia. Selain itu PERTAMINA selaku

³⁰www.google.co.id, Definisi Atlet Profesional (25 Januari 2015)

pemilik PERTAMINA *Soccer School* juga membuat sebuah liga PERTAMINA tahun 2014 merupakan kompetisi sepakbola yang se-JABODETABEK untuk usia 16 tahun yang diikuti oleh 16 klub dan usia 18 tahun yang diikuti oleh 11 klub sepakbola. Liga yang diselenggarakan oleh PERTAMINA Foundation ini menjadi program yang dilakukan untuk menjaring atlet muda berbakat di tengah minimnya kompetisi usia muda di Indonesia. Tujuan dari liga tersebut sebagai wadah evaluasi diri pembinaan sepakbola usia muda dan jangka panjangnya dalam melahirkan atlet untuk tim nasional Indonesia.

Setiap atlet PERTAMINA *Soccer School* pasti memiliki tujuan untuk berprestasi ketika bergabung didalam tim, tetapi untuk mencapai tujuan tersebut tidak dapat diraih begitu saja, banyak faktor yang mendasari, seperti faktor teknik, taktik, fisik maupun mental. Faktor-faktor ini satu sama lain saling terkait, saling mempengaruhi serta tidak dapat dipisahkan, semua faktor menjadi satu didalam latihan. Salah satunya faktor psikologi yang merupakan unsur penting yang harus dipahami dan diatasi oleh setiap atlet dalam suatu pertandingan. Agar prestasi atlet PERTAMINA *Soccer School* terus meningkat dan dapat bersaing ditingkat nasional dan internasional. maka dari itu harus disiapkan upaya mengevaluasi dan

mengidentifikasi hasil setiap penampilan saat latihan maupun pada saat pertandingan.

PERTAMINA *Soccer School* adalah salah satu sekolah sepak bola yang ada sepakbola yang terbilang baru ini memiliki visi misi “. Pemain sepakbola yang menghargai dan menghormati sepakbola sebagai olahraga dengan semangat *fair play* dan kompetisi” serta menjadi “*Center Of Excellent For Soccer School*” bagi seluruh sekolah sepakbola yang ada di Indonesia. Melihat potensi yang besar dari remaja-remaja Indonesia peminat sepak bola untuk memajukan dunia sepak bola di Indonesia. Hal ini diwujudkan oleh PERTAMINA *Soccer School* yang menjaring seluruh pemain muda berbakat di seluruh Tanah Air. Hal ini tidak berlebihan, mengingat PERTAMINA *Soccer School* telah menjangkau enam wilayah di Indonesia kendati usia baru menginjak tahun kedua. Keenam daerah tersebut yakni Palembang, Malang, Balikpapan, Kalimantan, Makassar, dan Papua.

PERTAMINA *Soccer School* juga berencana menggandeng pemain-pemain sepakbola profesional untuk menjadi motivator di PERTAMINA *Soccer School*. PERTAMINA *Soccer School* menyediakan berbagai fasilitas bagi para siswa yang berhasil lolos ujian masuk PERTAMINA *Soccer School* dari berbagai daerah. Mulai

dari asrama, fasilitas olahraga, pendidikan formal hingga uang saku, disediakan PERTAMINA bagi para siswa PSS. Untuk bisa mendapatkan beasiswa PERTAMINA *Soccer School*, remaja berusia antara 15 sampai 17 tahun ini perlu melalui beberapa tahap uji. Beberapa tahapan tes harus dilalui untuk melihat bakat dan kemampuan para siswa dibidang sepakbola. Proses seleksi mencakup tes fisik, keterampilan, psikologi, dan kesehatan PERTAMINA *Soccer School* juga mengirim beberapa tim ahli ke daerah. Pemain yang berhasil direkrutakan dikontrak selama 3 tahun, dan diberikan fasilitas *School*.³¹

B. Kerangka Berpikir

Mental skills atau kemampuan mental memiliki pengertian yang amat sederhana yaitu tentang pengendalian emosi seseorang., yang terdiri dari tujuh aspek *mental skills* yang terdiri dari; Percaya diri atau “*self confidence*” merupakan modal utama seorang atlet untuk maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa iadapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Tanpa memiliki penuh rasa percaya diri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi yang tinggi, karena antara motivasiberprestasi dan percaya diri sangat erat

³¹<http://bisnis.liputan6.com/read/750653/pertamina-soccer-school-gembleng-bibit-muda-sepakbola> diakses pada jum'at, 13 desember 2014 Pukul 12 : 46 WIB

hubungannya. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu, apabila prestasinya sudah tinggi biasanya individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Percaya diri dalam cabang olahraga sepakbola dapat dilihat contohnya pada diri seorang *Striker* (penyerang), dimana seorang *striker* harus memiliki kepercayaan diri yang setidaknya lebih tinggi karena harus melewati benteng-benteng pertahanan lawan yang kokoh dan harus bisa melakukan *finishing* dan mencetak gol ke gawang lawan. Contohnya dalam melakukan eksekusi tendangan penalti, dalam hal ini seorang striker haruslah mempunyai kepercayaan diri yang baik dan keyakinan akan baiknya teknik dan juga kekuatannya untuk dapat sukses mengeksekusi tendangan penalti dengan sempurna ke gawang lawan.

Kemudian energi positif, seorang atlet yang ingin mengikuti pertandingan, khususnya, harus mempunyai pikiran positif. Dalam cabang olahraga sepakbola, energi positif sangat membantu mental pemain agar bisa melakukan segala arahan pelatih dengan baik dan dapat membuat motivasi dari dalam diri pemain tersebut, sehingga segala tujuan pada saat itu dapat tercapai sesuai rencana. Dalam cabang olahraga sepakbola juga dibutuhkan konsentrasi yang sangat tinggi, terutama seorang penjaga gawang pada saat melakukan penjagaan tendangan penalti, dimana seorang penjaga gawang harus

bisa berkonsentrasi dengan baik, mendengarkan aba-aba pluit dari wasit untuk kemudian bisa membaca arah datangnya bola ke gawangnya dengan menepis, memblok, atau menangkap bolanya dengan baik.

Seorang pemain sepakbola yang baik juga seharusnya mampu membuat visualisasi atau imajeri dirinya untuk dapat diaplikasikan ke dalam suatu pertandingan. Contohnya pada saat latihan, pemain harus mampu menggambarkan dirinya pada situasi pertandingan, misalnya membayangkan dirinya melakukan teknik *shooting*, membayangkan posisi kaki, ayunan tangan, perkenaan kaki pada bola dan juga posisi tubuh yang ideal agar dapat melakukan teknik *shooting* dengan sebaik-baiknya. Hal lain dalam *mental skill* adalah kontrol perilaku.

Seorang atlet yang baik haruslah memiliki kontrol perilaku yang baik agar segala arahan pelatih dapat diterima dengan baik dan juga segala tujuan yang ingin dicapai dapat terlaksana. Contohnya pada saat pemain dilanggar dengan keras, pemain tersebut yang dilanggar harus mempunyai kontrol emosi dan juga perilaku dengan baik agar tidak melakukan hal yang tidak diinginkan, seperti menendang atau memukul balik pemain yang melakukan pelanggaran. Keras tersebut karena tidak bisa mengontrol emosinya.

Seorang atlet yang baik harus pandai mengatur kemampuan fisik, teknik, taktik serta psikologisnya dengan baik. Jika kemampuan fisik, teknik serta taktik sudah matang namun kemampuan psikologisnya tidak menunjang, maka proses pencapaian prestasi yang terangkum dalam suatu program latihan tidak akan berjalan sesuai harapan. Dalam proses pencapaian prestasi, suatu program latihan yang berhubungan dengan kekuatan, kecepatan, strategi, dan lain-lain memang penting.

Namun patut diingat bahwa aspek psikologis, dalam hal ini kemampuan mental (*mental skills*) adalah hal yang sama-sama penting demi mendapatkan sebuah hasil yang maksimal. Dapat dikatakan, bahwa kemampuan mental seorang atlet haruslah seimbang dengan kemampuan fisik serta teknik dalam suatu cabang olahraga tertentu. Hal ini dikarenakan kemampuan mental juga mempunyai peranan penting dalam sebuah proses pencapaian prestasi. Dalam hal ini cabang olahraga sepakbola yang mana adalah cabang olahraga beregu atau tim, dimana seorang atlet atau pemain dituntut untuk percaya diri lebih tinggi, dimana ia dapat meyakinkan dirinya sendiri dan timnya bahwa ia dan timnya dapat melalui proses pertandingan dengan baik namun juga tidak *over confidence*.

Atlet juga patut menjaga kontrol perilakunya dengan baik karena jika hanya mengandalkan teknik dan fisik namun perilakunya

tidak dijaga, maka dapat disimpulkan atlet tersebut tidak bisa mendapatkan kelancaran dalam mendapatkan prestasi yang diinginkan.

Jadi setiap atlet *PERTAMINA Soccer School* pasti memiliki tujuan untuk berprestasi ketika bergabung didalam tim, tetapi untuk mencapai tujuan tersebut tidak dapat diraih begitu saja, banyak faktor yang mendasari, seperti faktor teknik, taktik, fisik maupun mental. Faktor-faktor ini satu sama lain saling terkait, saling mempengaruhi serta tidak dapat dipisahkan, semua faktor menjadi satu di dalam latihan. Salah satunya faktor psikologi yang mencakup tujuh aspek *Mental Skills*; kepercayaan diri, kontrol energi negatif, konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imajeri, motivasi, energi positif, dan kontrol perilaku yang merupakan unsur penting yang harus dimiliki dipahami dan diatasi oleh setiap atlet dalam suatu pertandingan. Agar prestasi atlet *PERTAMINA Soccer School* terus meningkat dan dapat bersaing ditingkat nasional dan internasional. Maka dari itu harus disiapkan upaya mengevaluasi dan mengidentifikasi hasil setiap penampilan saat latihan maupun pada saat pertandingan.