

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak peminatnya, hampir setiap negara memiliki tim nasional sepakbola dinegaranya masing-masing. Tim nasional sepakbola Indonesia sendiri berada dibawah naungan PSSI dan FIFA. Hampir setiap tahun terdapat kompetisi sepakbola yang rutin diadakan di wilayah Asia Tenggara salah satunya *event* bergengsi yaitu *AFF Suzuki Cup 2016* yang baru saja dilalui oleh tim nasional sepakbola Indonesia.

Pada *AFF Suzuki Cup 2016* tim nasional sepakbola Indonesia berhasil melalui babak penyisihan grup dengan hasil *runner up* grup dan di semifinal berhasil menahan imbang Vietnam dengan skor 2-2 pada pertandingan *home* dan memenangkan laga *away* dengan skor 2-1. Bek timnas Indonesia, Abduh Lestaluhu mengatakan bahwa mental para pemain tim garuda sudah baik. Setelah mereka menahan imbang Vietnam dengan skor 2-2 di stadion Maguwoharjo, Sleman, pemain tim nasional sepakbola Indonesia mampu membuktikan kualitas mental pada permainan dan berhasil menuju partai *final* melawan Thailand.

Pada partai *final* yang telah ditunggu-tunggu di partai *home* Indonesia berhasil menang dengan skor 2-1. Pada pertandingan ini terlihat kegagahan tim nasional Indonesia yang sangat percaya diri menguasai permainan dan sorak-sorai penonton memotivasi para pemain agar terus tangguh menghadapi tim nasional sepakbola Thailand. Skor 2-1 pun berakhir hingga babak kedua usai dan Indonesia berhasil menang di partai *home*. Namun, pada saat *away* tim nasional Indonesia harus mengakui kegagahan tim nasional Thailand dengan skor 2-0.

Salah satu pelatih, pengamat dan komentator sepakbola Justinus Lhaksana Indonesia menyatakan bahwa laga penentuan juara adalah faktor mental. “Besok itu adalah masalah mental. Mental kuat kita juara. Mau maen kayak gimana pun, mental itu kuncinya besok”. Pendapat tersebut terlontar sebelum pertandingan *final away* menghadapi Thailand. Terlihat bahwa aspek mental di cabang sepakbola sangat menentukan performa bermain atlet. Kemampuan fisik para pemain Indonesia sama tangguhnya dengan kemampuan lawan, namun mental bertanding di tempat lawan para pemain belum mampu untuk mengatasi tekanan yang ada baik dari penonton maupun meningkatkan semangat melebihi dari tuan rumah.

Tapi hasil di 2016 merupakan peningkatan untuk tim nasional Indonesia terlihat dari tahun sebelumnya tim nasional Indonesia sama sekali tidak bisa memasuki partai *final* maupun semifinal bahkan tidak lolos fase penyisihan

grup pada kompetisi *AFF Suzuki Cup* 2014. Hal ini berarti Indonesia mampu bangkit dan menunjukkan kualitasnya kembali di tahun 2016.

Kementerian pemuda dan olahraga memiliki tujuan untuk menggerakkan seluruh warga Indonesia dengan mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga melalui pengembangan pendidikan, rekreasi dan prestasi di Indonesia. Organisasi yang mewadahi sepakbola Indonesia yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) dibawah naungan KEMENPORA RI dan FIFA.

FIFA merupakan organisasi tertinggi sepakbola didunia yang memiliki anggota berjumlah 250 juta orang termasuk pemain pria dan wanita dari semua usia, pelatih, *staff* pelatih, *administrator*, wasit, asisten wasit dan tim medis.¹ FIFA sendiri ingin menyebarkan sepakbola untuk semua. Tidak hanya untuk orang dewasa namun anak-anak, remaja dan orang tua dapat bermain sepakbola dengan menerapkan *respect* dan *fairplay* untuk semua orang dalam memainkan sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga permainan menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan jumlah pemain sebelas orang bertujuan mencetak gol ke arah gawang. Dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang, berumput sintetis dan dibatasi oleh garis. PSSI sebagai organisasi induk di Indonesia mengembangkan pembinaan sepakbola FIFA dengan

¹ *Federation International Football Association, Coaching, (Swiss: 2004), h.1*

beberapa kategori seperti *grassroot*, *youth*, amatir dan profesional dengan dibuat kompetisi pada setiap kategori.

Dilihat dari pembinaan olahraga yang merupakan sebuah proses yang berkesinambungan dan terpadu, yang memerlukan pengelolaan yang profesional dan dukungan IPTEK yang tepat agar dapat mencapai hasil maksimal. Dalam olahraga IPTEK dikenal dengan *sport science* yang memiliki lima cabang yaitu fisiologi, psikologi, biomekanik, nutrisi dan *sport medicine*.²

Aspek psikologi merupakan salah satu area *sport science* dalam pembinaan olahraga di seluruh cabang termasuk sepakbola. Psikologi berhubungan dengan pikiran, perasaan, emosi atlet yang biasanya disebut dengan mental. Area ini berhubungan pula dengan motivasi, kepercayaan diri, emosi yang dapat mempengaruhi performa dan perilaku atlet baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Perkembangan bidang psikologi dalam olahraga prestasi berkembang dengan pesat karena diyakini dapat meningkatkan performa atlet. Bahkan dalam berbagai tulisan psikologi olahraga dikatakan “80 % kemenangan atlet ditentukan oleh faktor mental”. Artinya faktor mental memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan prestasi seorang atlet.³

² KONI Pusat, Pemahaman Dasar *Sport Science* & Penerapan IPTEK Olahraga, h.4

³ *Ibid.*, h.5

Pemanfaatan teori psikologi olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet telah dilaksanakan di banyak negara. Dimulai sejak pemilihan atlet berbakat, untuk mendiagnosa keadaan dan perkembangan psikologi atlet, dalam upaya memberikan bimbingan dan konseling, dalam mengevaluasi kinerja (*Performance*) atlet dan lebih lanjut memberi perlakuan (*mental training*).⁴ Hal tersebut sangat tepat jika digunakan pada cabang olahraga untuk membantu peningkatan performa atlet dan mencapai prestasi setinggi-tingginya karena dengan langkah yang sistematis sesuai dengan keadaan dan perkembangan pada atlet tersebut. Teori psikologi yang ada seharusnya dapat membantu pelatih untuk membantu menjalankan program latihan berat yang telah dibuat karena dapat langsung mempengaruhi kondisi atlet.

Semua ahli psikologi sependapat bahwa kepribadian atlet akan mempengaruhi kinerja dan pencapaian prestasi.⁵ James E Loehr dalam bukunya membagi tujuh area profil keterampilan mental (*mental skills*) yaitu *self confidence, negatif energy, attention control, visualization and imagery control, motivation, positif energy and attitude control*.⁶ Dalam penelitian yang dilakukan di India mengenai pengaruh latihan mental dalam meningkatkan keterampilan mental atlet tenis meja usia 12-17 tahun menghasilkan fakta bahwa relaksasi menolong atlet untuk lebih fokus dan

⁴ Sudibyo Setyobroto, *Mental Training*, (Jakarta:SOLO,2001), h.2

⁵ *Ibid.*, h.21

⁶ James E.Loehr, *Mental Toughness Training For Sport*, (New York: A plume book, 1986), h. 157

membuat rileks otot yang tegang menjadi lebih mudah bergerak dan melalui latihan imageri atlet dapat membayangkan saat melakukan seluruh tugas dengan berhasil membuat mereka lebih percaya diri dan mengontrol situasi.⁷

Berdasarkan tujuh *mental skills* tersebut Juriana menggolongkan *mental skills* menjadi tiga yaitu: 1) dominan aspek afektif, (kepercayaan diri, energi positif, kontrol energi negatif dan motivasi); 2) dominan aspek kognitif (konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imageri); dan 3) dominan aspek psikomotor (kontrol perilaku).⁸

Berbicara masalah mental-kepribadian atlet, maka aspek afektif merupakan salah satu aspek yang berpengaruh terhadap kinerja atlet karena melalui aspek afektif akan terlihat keberhasilan hasil belajar, terlihat sikap dan nilai yang dimiliki, serta terlihat ketangguhan atlet. Menurut Samsudin domain afektif dapat digunakan untuk memfokuskan perhatian, memelihara konsentrasi, menimbulkan dan menjaga motivasi, mengelola kecemasan, mengembangkan *self-esteem* dan mempelajari etika serta perilaku sosial.⁹ Adapun keterkaitan aspek afektif sebagaimana diuraikan berikut ini.

Kepercayaan diri mutlak harus dimiliki oleh setiap orang untuk mencapai tujuan dan keberhasilan. Seorang atlet dapat berprestasi jika ia

⁷ E. bhambri, P.K Dhillon dan S.P Sahni, "*Effect of Psychological Interentions in Enhancing Mental Toughness Dimensions of Sports Persons*" (India: 2005), h. 70

⁸ Juriana, *Pembuatan Norma Pengukuran Mental skills Untuk Atlet Perguruan Tinggi* (Jakarta:FIKUNJ, 2016), h.10

⁹ Samsudin, "*Pembelajaran Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*" (Jakarta:2008). h. 30

merasa sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Hal ini penting dalam pembinaan mental atlet, percaya diri sendiri akan menimbulkan rasa aman. Keberhasilan yang pernah diraih sebelumnya juga dapat menumbuhkan rasa percaya diri. Oleh karena itu, atlet pemula perlu mendapatkan kesempatan untuk meraih kemenangan. Kepercayaan diri yang kurang akan menghambat kesuksesan begitu pula dengan kepercayaan diri yang berlebihan apabila mengalami kekalahan akan mudah frustrasi. Meningkatkan kepercayaan diri dengan cara memahami kelebihan diri perlu diterapkan saat latihan maupun pertandingan. Sehingga keterampilan yang baik tersebut dapat mendukung keberhasilan tim. Dalam sepakbola kepercayaan diri perlu karena tekanan bermain mengharuskan melakukan gerakan dalam satu lawan satu. Kepercayaan diri yang baik akan memudahkan seseorang untuk melewati lawan dan memenangkan duel antar individu.

Energi positif didapatkan dari pikiran positif. Berpikir positif sangat dibutuhkan dan harus dilakukan oleh seorang atlet. Berpikir positif terjadi apabila mengatur *mind set* dengan hal positif. Berpikir positif yang datang dari energi positif bisa datang dari lingkungan melalui interaksi dengan lain akan memberikan kekuatan, kebebasan dan pengaruh positif. Atlet sepakbola yang didorong untuk selalu berprestasi, menjalankan sesi latihan dengan sungguh-sungguh maka ia akan mendapatkan energi positif. Begitu pula dorongan untuk selalu bersemangat dan optimis dalam berlatih maupun

bertanding dapat membentuk energi positif. Jika berpikir positif ditanamkan secara terus menerus maka *mind set* tersebut akan menjadi otomatisasi berpikir untuk selalu berpikir positif. Dengan selalu berpikir positif maka atlet akan mendapatkan pengalaman yang menyenangkan dan kemampuan mengontrol diri agar emosi tidak berlebihan.

Emosi atlet tidak selalu stabil karena kadang terjadi kontra antar pemain. Saat situasi bertanding/berlatih semakin panas dan atlet semakin lelah, biasanya atlet akan sulit untuk mengontrol emosi. Emosi yang muncul dapat memberikan pengaruh negatif kepada atlet. Rasa tegang, takut dan cemas saat menuju pertandingan akan mengganggu performa atlet. Dengan pengalaman dan tingkat kedewasaan atlet maka energi negatif membawa pada kematangan pribadi dan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri. Pengalaman atlet sendiri berdampak positif dalam bertindak. Seorang atlet yang sukses mampu mengontrol diri dengan menjadikan energi negatif berubah menjadi energi positif dalam setiap situasi, baik dalam latihan maupun pertandingan.

Motivasi atlet selalu berhubungan dengan motif berprestasi karena motif merupakan penggerak dan pendorong manusia untuk bertindak. Aspek ini paling banyak disoroti dalam pembinaan olahraga. Motivasi dipengaruhi oleh derajat kepuasan dan kebutuhan yang dimiliki setiap individu. Motivasi setiap atlet bersumber dari dalam diri maupun dari luar diri. Biasanya motivasi yang datang dari dalam diri akan jauh lebih kuat dibandingkan

motivasi yang datang dari luar diri. Setiap atlet memiliki motivasi yang berbeda dalam menjalankan latihan maupun pertandingan. Namun motivasi yang datang ini diharapkan selalu motivasi yang positif untuk berprestasi pada setiap atlet. Tanpa motif untuk berprestasi maka akan sulit seseorang atlet untuk menjadi juara.

Aspek-aspek psikologis yang telah diuraikan di atas juga mempengaruhi pemain usia muda atau *youth soccer*, karena mereka sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Para pemain muda juga sedang mengalami perkembangan dalam aspek psikologis pula. Aspek psikologis yang dimiliki atlet muda berbeda dengan atlet usia lainnya dimana pertumbuhan dan perkembangan terjadi sangat cepat.

Sepakbola *Sister City* DKI Jakarta *u-14* merupakan salah satu pembinaan usia muda di wilayah DKI Jakarta dengan kelompok umur dibawah 14 tahun yang dipersiapkan untuk mengikuti kompetisi internasional tahunan di Jepang. Pembinaan atlet sepakbola usia muda ini dimulai dengan tahap seleksi melalui beberapa kompetisi. Kompetisi internasional tersebut, tim ini belum mampu menjadi juara walaupun sudah setiap tahun selalu mengikuti *event* tersebut. Namun pemerintah melalui Disorda selalu memfasilitasi agar tim dapat selalu mengikuti kompetisi tersebut setiap tahunnya.

Dengan latihan yang terencana diharapkan atlet memperoleh bekal yang cukup. Ketua umum KONI mengatakan meningkatkan prestasi atau

penampilan seorang atlet dengan memaksimalkan adaptasi fisiologis, teknik dan strategi serta faktor-faktor psikologis.¹⁰ Melalui pembekalan kemampuan fisik, teknik, taktik maupun mental. Kesabaran, keberanian, sportivitas, kepercayaan diri, motivasi, pengelolaan emosi, termasuk penetapan tujuan dan imajeri mental merupakan aspek-aspek psikologis yang sangat penting dalam pembinaan olahraga dan harus dilatihkan sejak usia dini seperti halnya latihan fisik atau teknik.¹¹ Oleh karena itu, pelatih perlu membuat program latihan mental yang bertujuan untuk mempersiapkan para atlet untuk menghadapi pertandingan maupun perlombaan.¹²

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meningkatkan *mental skills* dominan aspek afektif (kepercayaan diri, energi positif, kontrol energi negatif dan motivasi) melalui penerapan latihan mental pada atlet sepakbola *Sister City* DKI Jakarta *u-14* tahun 2017.

¹⁰ Lubis, Johansyah. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h. vii

¹¹ KONI pusat, JUARA, vol 1 No. 1, Januari – April 2013, h.35

¹² Ria Lumintuarso, Teori Kepelatihan Olahraga. (Jakarta: Lankor, 2013) h. 114

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah selama ini tim sepakbola *Sister City* DKI Jakarta *u-14* tahun 2017 telah menerapkan latihan mental ?
2. Apakah latihan mental dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet sepakbola *Sister City* DKI Jakarta *u-14* tahun 2017?
3. Apakah latihan mental dapat meningkatkan energi positif atlet sepakbola *Sister City* DKI Jakarta *u-14* tahun 2017?
4. Apakah latihan mental dapat meningkatkan kontrol energi negatif atlet sepakbola *Sister City* DKI Jakarta *u-14* tahun 2017?
5. Apakah latihan mental dapat meningkatkan motivasi atlet sepakbola *Sister City* DKI Jakarta *u-14* tahun 2017?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah agar tidak terjadi perluasan masalah dan salah interpretasi pada penelitian ini, maka peneliti membatasi penelitian yaitu latihan mental untuk meningkatkan *mental skills* atlet sepakbola *Sister City* DKI Jakarta *u-14* Tahun 2017 yang terdiri dari kepercayaan diri, energi positif, kontrol energi negatif dan motivasi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan mental dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet sepakbola *Sister City* DKI Jakarta *u-14* tahun 2017?
2. Apakah latihan mental dapat meningkatkan energi positif atlet sepakbola *Sister City* DKI Jakarta *u-14* tahun 2017?
3. Apakah latihan mental dapat meningkatkan kontrol energi negatif atlet sepakbola *Sister City* DKI Jakarta *u-14* tahun 2017?
4. Apakah latihan mental dapat meningkatkan motivasi atlet sepakbola *Sister City* DKI Jakarta *u-14* tahun 2017?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan perumusan masalah. Maka kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kegunaan secara teoritis yaitu:

1. Untuk menjawab rumusan masalah tentang latihan mental mempengaruhi kepercayaan diri, energi positif, kontrol energi negatif dan motivasi atlet sepakbola *Sister City* DKI Jakarta *u-14* tahun 2017
2. Hasil penelitian untuk pengembangan ilmu psikologi olahraga pada atlet sepakbola usia muda

Kegunaan secara praktis yaitu:

1. Hasil penelitian diharapkan meningkatkan mental mengenai mental atlet sepakbola *Sister City* DKI Jakarta *u-14* tahun 2017 untuk menghadapi *Tokyo U-14 International Youth Football Tournament 2017*
2. Bahan evaluasi pelatih tentang kondisi mental setiap atlet sepakbola *Sister City* DKI Jakarta *u-14* tahun 2017
3. Bahan acuan untuk program latihan mental sepakbola usia muda
4. Para pemain sepakbola DKI Jakarta usia 14 tahun *sister city* mengetahui kepercayaan diri, energi positif, kontrol energi negatif dan motivasi.