

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

#### **A. Kerangka Teori**

##### **1. Hakikat latihan Mental**

###### **a. Pengertian latihan mental**

Yang dimaksud dengan mental adalah aspek psikologis, yang mencakup pikiran, pandangan, dan sebagainya yang pada intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respon tubuh.<sup>1</sup> Kekuatan mental sangat esensial jika seseorang ingin secara konsisten meningkatkan prestasinya ke tingkat yang lebih tinggi. Pada umumnya, seseorang akan dapat meraih sesuatu yang lebih baik dari apa yang dicapainya saat ini. Koruck menyatakan bahwa mental sebuah kecakapan. Oleh karena itu, mental dapat dilatih dan dikembangkan. Istilah yang digunakan adalah *mental skills* atau *psychological skill* yang dipergunakan sebagai kecakapan atau keterampilan mental.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Ali Maksum Dkk. Pedoman dan materi pelatih mental bagi olahragawan.(ASDEP tenaga keolahragaan DEPUTI bidang peningkatan prestasi olahraga (jakarta,kementrian pemuda dan olahraga,2011) h 2

<sup>2</sup> Ibid h 4

Mental menurut James Drever, mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari.<sup>3</sup>

Sama halnya dengan program latihan fisik atau latihan yang lainnya, maka latihan mental pun harus dilakukan secara berkesinambungan, terencana, dan mendapatkan alokasi waktu latihan tersendiri. Latihan mental tersebut dilakukan oleh ahli dalam bidangnya, seperti psikolog atau *mental trainer* yang merupakan bagian dari tim kepelatihan yang dipimpin oleh pelatih kepala. Penyusunan program dan pelaksanaan latihan mental tetap didampingi oleh pelatih kepala karena pelatih merupakan sosok yang paling ideal untuk menjalankan latihan mental kepada atletnya. Kenapa demikian, karena pelatih lah yang sehari-harinya berdampingan dengan atletnya, sehingga pelatih bisa tahu persis perubahan dan perkembangan yang terjadi pada diri atletnya.

Untuk dapat meningkatkan prestasi atau *performa* atlet, atlet harus memiliki mental yang tangguh, sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, *dedikasi total*, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah *non-teknis* atau masalah pribadi (cemas). Dengan demikian atlet perlu menjalankan program latihan mental dengan baik. Robert Sonstroem mengatakan, kesiapan mental untuk bertanding pada akhirnya

---

<sup>3</sup> James Drever. Psikologi Olahraga. (Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2012) h 129

juga tergantung pada individu atlet yang bersangkutan, yaitu dalam menyiapkan diri sendiri secara emosional untuk siap bertanding.<sup>4</sup>

Adapun tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi dan perilaku dengan lebih baik selama ia menampilkan kemampuannya. Para ahli menyatakan bahwa latihan mental bertujuan agar atlet memiliki ketahanan mental, yaitu pendirian yang tak tergoyahkan untuk mencapai tujuan meskipun dibawah tekanan<sup>5</sup>.

Berdasarkan uraian pengertian tentang latihan mental diatas, maka latihan mental diartikan sebagai latihan yang dilakukan atlet untuk meningkatkan fungsi berfikirnya agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakannya. Latihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan dalam setiap pertandingan.

#### **b. Aspek-aspek mental dalam olahraga**

Yang mencakup dalam mental psikologis adalah fungsi kognisi (daya fikir), aspek afeksi (emosi, perasaan), dan tingkah laku. Fungsi mental psikologi tersebut terbagi ke dalam beberapa aspek psikologi yang dominan dalam olahraga, seperti : motivasi, penetapan sasaran, kepercayaan diri,

---

<sup>4</sup> Robert Sonstroem. Psikologi Olahraga. (Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2012) h 131

<sup>5</sup> Loehr, Mental toughness training for sports. (New York : forum publishing company 1982). h 13

*agresivitas*, kecemasan, komunikasi, pengendalian emosi dan konsentrasi.<sup>6</sup> Aspek-aspek tersebut tidak dapat berdiri sendiri, melainkan terkait dan berhubungan, sebagai contoh jika emosi atau ketenangan terganggu atau cemas sampai tidak dapat dikendalikan. Hal ini dapat mengakibatkan turunnya kemampuan untuk melakukan konsentrasi sehingga penampilan atlet bisa menurun. Akibat lebih lanjut adalah sasaran tidak dapat tercapai sehingga kepercayaan diri menurun.

### **c. Jenis latihan Mental**

#### 1) Latihan Relaksasi

Latihan ini merupakan strategi persiapan mental yang banyak menarik perhatian akhir-akhir ini, karena para pelatih menyadari bahwa kompetisi menciptakan kecemasan pada atletnya. Jacobson sejak tahun 1938 sudah menciptakan teknik yang disebut dengan "*progressive relaxation*", dimana atlet harus dapat membedakan antara ketegangan dan (*tension*) dengan relaksasi. Teknik ini mengajarkan secara progresif untuk tegang dan relaksasi, maka otot-otot menjadi sensitive dan dapat lebih menyesuaikan dengan keadaan.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Ali Maksum, Opcit h 5

<sup>7</sup> Jacobson, Psikologi Olahraga. (Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2012) h 135

Tujuan dari pada latihan relaksasi, termasuk pula latihan manajemen stress, adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan psikologis. Ada pun otot-otot yang dilatih ketegangannya yaitu : dahi, muka, pundak, telapak tangan, perut, dan kaki.. Latihan relaksasi ini juga menjadi dasar latihan pengendalian emosi dan kecemasan. Teknik pernafasan, hanya dengan waktu singkat bisa sangat efektif untuk mengurangi kecemasan.<sup>8</sup>

## 2) Latihan konsentrasi

Unestahl menegaskan "*Concentration can be defined as an increased attention on a decreased number of stimuli. This can mean both a narrow area of attention.*" Konsentrasi adalah suatu keadaan dimana atlet menunjukkan memiliki kesadaran tertuju kepada sesuatu (atau subjek tertentu) yang tidak mudah goyah. Atlet dapat melakukan penampilan sebaik-baiknya sesuai kemampuan yang dimiliki.<sup>9</sup>

Sebagai contoh melatih konsentrasi sebagai berikut :

Memerintahkan atlet untuk duduk se nyaman mungkin di kursi dalam ruangan tertentu, kemudian atlet yang daya konsentrasinya baik akan

---

<sup>8</sup> Ali Maksum, Op cit h 8

<sup>9</sup> Unestahl. Psikologi kepelatihan. (Jakarta, CV Jaya Sakti) h 156

menceritakan apa yang dilihat dengan tepat dan tidak banyak membuat kesalahan tentang apa yang ada di dalam ruangan tersebut.

### 3) Visualisasi

Latihan visualisasi adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, dimana atlet membuat gerakan-gerakan yang benar melalui imajinasi dan setelah dimatangkan kemudian dilakukan.<sup>10</sup> Menurut Syer dan Connolly proses visualisasi sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu atlet akan terbawa dalam keadaan tertentu sesuai dengan apa yang dibayangkan dalam imajinasinya. Dalam latihan ini sebaiknya atlet melakukannya dengan mata tertutup. Sehingga dapat menghindari gangguan-gangguan atau hal-hal yang dapat mengacaukan pikiran.<sup>11</sup>

Bagian yang paling penting dari latihan visualisasi adalah perasaan subjektif atau personal pada diri sendiri untuk menampilkan apa yang hendak dilakukan. Oleh karena itu, latihan visualisasi juga erat kaitannya dengan percaya diri, pemusatan perhatian, serta kondisi waspada dan terkendali.

Latihan visualisasi selain melatih keterampilan spesifikasi tersebut, visualisasi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri, berfikir positif, orientasi

---

<sup>10</sup> Ali Maksum, Opcit h 9

<sup>11</sup> Syer dan Connolly. Psikologi Olahraga. (Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2012) h 144

pada penyelesaian masalah dan pengendalian gejala emosi atau kecemasan. Tidak hanya itu yang kerap melakukan visualisasi juga menjadi terlatih dalam melakukan analisis dan pembahasan mengenai penampilannya atau persiapan dalam menghadapi pertandingan tertentu. Ia juga dapat mengendalikan kondisi mentalnya.

Salah satu contoh visualisasi pada cabang olahraga sepak bola untuk posisi penyerang. Pemain diminta membayangkan saat pertandingan dimulai. Pemain kemudian membayangkan dirinya benar-benar merasa nyaman di lapangan. Pemain membayangkan berkoordinasi dan berkomunikasi di lapangan dengan pemain lain, lalu tim menyerang, ia benar-benar menguasai bola. Bola dialirkan dari kaki ke kaki dan lawan begitu sulit merebutnya. Pemain membayangkan melakukan operan ke pemain sayap dan berlari ke tiang gawang sementara *wing back* bersiap untuk memberikan umpan *crossing*. Lalu pemain *heading crossing* melompat, dan yaaaa..... ia berhasil menanduk bola tersebut ke dalam gawang, tepat di pojok kanan. Jenis-jenis latihan mental yang lain dapat dibuat sesuai posisi pemain seperti kipper, pemain bertahan, pemain tengah dan pemain sayap.

#### 4. *Goal setting*

*Goal setting* atau penetapan sasaran merupakan dasar dari latihan mental. Penetapan sasaran perlu agar atlet memiliki arahan yang harus dituju. Sasaran tersebut dapat berupa sasaran jangka panjang, sedang dan pendek<sup>12</sup>.

Dalam menentukan sasaran, terdapat empat prinsip utama, yaitu :

- *Difficulty*, *goal* yang sulit akan meningkatkan performa dibandingkan dengan *goal* yang mudah.
- *Specificity*, *goal* yang spesifik akan lebih efektif dibandingkan dengan *goal* yang subjektif atau tidak ada *goal*.
- *Acceptance*, *goal* akan lebih efektif jika ditetapkan atau dibuat sendiri oleh atlet
- *Feedback*, *goal* tidak akan efektif bila tidak ada umpan balik.

---

<sup>12</sup> Nasution, *Latihan Mental Bagi Atlet Pelajar*. (Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekretaris Jendral Pendidikan Nasional, 2009), h 19



Menurut Nasution ada tiga syarat yang perlu diingat agar sasaran tersebut bermanfaat, yaitu :

- Sasaran harus matang, sasaran yang ditemukan harus dibuat sedemikian mungkin sehingga atlet merasa tentang untuk dapat mencapai sasaran tersebut.
- Sasaran harus dapat tercapai, buatlah sasaran itu yang cukup tinggi akan tetapi tidak terlalu tinggi, atlet harus merasa bahwa sasaran yang ditetapkan itu dapat tercapai jika ia berusaha keras.
- Sasaran harus meningkat, mulai dari sasaran yang *relative* rendah kemudian sasaran tersebut dibuat semakin lama semakin meningkat, sehingga semakin mendapatkan tantangan bagi atlet dan semakin sulit tercapai jika tidak berlatih keras. Jadi dapat disimpulkan bahwa *goal setting* merupakan dasar latihan mental yang untuk menetapkan tujuan dalam mencapai sesuatu yang diinginkan sehingga pencapaian tersebut bisa maksimal.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Nasution, Opcit h.9

## 2. Hakikat Kecemasan

### a) Pengertian kecemasan

Endler dan Parker dalam Marcellina menyatakan bahwa kecemasan juga bersifat multidimensional dimana ada komponen kognitif dan somatic dalam kecemasan. Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) adalah komponen mental dari kecemasan yang disebabkan oleh ketakutan evaluasi sosial yang bersifat negative, ketakutan akan kegagalan dan hilang kepercayaan diri. Sedangkan kecemasan somatic (*somatic anxiety*) adalah komponen fisik dari kecemasan dan direfleksikan melalui persepsi respon fisiologis seperti jantung yang berdebar lebih cepat, nafas yang cepat dan ketegangan otot-otot.<sup>14</sup>

Hal ini didukung oleh Martens dimana ia membagi kecemasan menjadi 2 aspek. Saat merasa cemas, seseorang akan mengalami perubahan fisiologis yang disebut dengan *somatic anxiety* sedangkan *cognitive anxiety* menunjukkan pada pikiran cemas yang mendampingi *somatic anxiety*. Pikiran cemas melibatkan kekhawatiran, ketidakpercayaan diri dan bayangan kehilangan atau kalah dan rasa terhina<sup>15</sup>.

Menurut Kusuma W Kecemasan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang disertai dengan tanda *somatic* yang

---

<sup>14</sup> Sonia Marcellina, Skripsi Perbedaan Kecemasan cedera berulang berdasarkan strategi coping stress pada atlet yang pernah cedera. (Jakarta. jurusan psikologi Universitas Negeri Jakarta 2014) h 30

<sup>15</sup> Ibid h 32

menyatakan terjadinya hiperaktifitas sistem syaraf otonom. Kecemasan adalah gejala yang tidak spesifik yang sering ditemukan dan sering merupakan suatu emosi yang normal.<sup>16</sup>

Menurut Stuart and Sundeens, kecemasan dapat didefinisikan suatu keadaan perasaan kepribadian, rasa gelisah, ketidak tentuan, takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau tidak dikenal. Kecemasan berasal dari suatu respon terhadap stimulus khusus (fakta), waktu yang cukup lama, seseorang mengembangkan respon kondisi untuk stimulus yang penting. Kecemasan tersebut merupakan hasil frustrasi, sehingga akan mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan yang di inginkan<sup>17</sup>. Menurut Saparinah dan Sumarno Markam. Kecemasan dibagi menjadi lima jenis, yaitu :

- 1) Kecemasan yang *conditioned* (ada hubungannya dengan masa lalu).
- 2) Kecemasan karena kurang keterampilan (*instrumental deficit*).
- 3) Kecemasan karena pernyataan diri yang menimbulkan kecemasan (*anxiety-arousing self statements*).
- 4) Kecemasan karena tindakan yang dilakukan sendiri.

---

<sup>16</sup> <http://perawatpskiatri.blogspot.com/2009/03/teori-kecemasan.html> h 12 diakses 15 maret 2014.

<sup>17</sup> Ibid h 15

- 5) Kecemasan yang dikarenakan lingkungan fisik/sosial yang sangat gawat (*untenable*)<sup>18</sup>.

Menurut pendapat di atas kecemasan yang ada hubungannya dengan masa lalu. Contohnya seorang atlet yang pernah mengalami cedera pada saat latihan maupun pertandingan, maka atlet tersebut merasa trauma dan pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan pada saat pertandingan.

Meningkatnya tingkat kecemasan dalam sebuah pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis. Denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingannya, dan mereka merasakan sulit berkonsentrasi. Keadaan ini seringkali menyebabkan para atlet tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya. Para pelatih pun menaruh menaruh minat terhadap bidang psikologi olahraga, khususnya dalam mengendalikan kecemasan.

Setiap atlet pasti ingin menang dalam setiap pertandingan, begitu juga pelatihnya. Emosi yang terlalu berlebih pada atlet, membuat tidak dapat berfikir dengan positif sehingga dapat mengakibatkan kecemasan pada diri atlet. Kecemasan dari lingkungan sangat besar pengaruhnya, contohnya ada tuntutan berlebih pada diri atlet. Sehingga dengan kemampuan yang atlet

---

<sup>18</sup> Saparinah S dan S Sumarmo Markam. Psikologi Olahraga (Denpasar : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan 1982) h 37

punya pun belum tentu dapat terpenuhi, sehingga menimbulkan keraguan atlet untuk mengambil keputusan.

Berdasarkan contoh kasus di atas atlet perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan, untuk mengurangi rasa takut akan bayangan sendiri, takut akan idenya sendiri, atlet akan merasa tertekan dan dapat menguasai egonya. Satu contoh tim mengalami kekalahan terus menerus dalam suatu perlombaan, jika kecemasan masing-masing atlet terlalu tinggi, maka penampilan kinerja satu tim pun menjadi kurang maksimal.

#### **b) Tanda-tanda kecemasan**

Menurut Harsono, ada 34 gejala yang dapat mempengaruhi seseorang merasakan kecemasan diantaranya adalah sebagai berikut :

1. raut muka : dahi berkeringat, serius, dan sebagainya,
2. Mengatup geraham lebih keras,
3. gerakan-gerakan tubuh yang mengakibatkan ketidaktenangan,
4. menggerakkan anggota-anggota tubuh terus menerus,
5. Kepala pusing,
6. Leher tengkuk terasa sakit,
7. Punggung sakit,
- 8 sakit perut,
9. Sembelit,
10. Pencernaan makan kurang baik,
11. Rasa capek,
12. Insomnia,
13. Kaki tidak tenang,
14. Tangan tidak tenang,
15. Mencabut-cabut rambut,
16. Keringatan berlebih,
17. Tangan atau kaki lembab,
18. Menggigit-gigit kuku jari,
19. Menggigit-gigit bibir,
20. Mudah tersinggung,
- 21.

Debar jantung lebih keras, 22. Pernafasan tak teratur, 23. Selera makan berkurang, 24. Selera makan berlebih, 25. Air mata keluar tanpa alasan, 26. Kedipan mata lebih sering, 27. Mudah lupa, 28. Pikiran tidak teratur, 29. Bingung, 30. Jalan mondar-mandir, 31. Banyak merokok bagi perokok, 32. Mengungkapkan kelemahannya, 33. Sangat pendiam, 34. Banyak bicara<sup>19</sup>.

Berdasarkan penjelasan diatas, jelas bahwa gejala-gejala kecemasan merupakan bagian dari diri manusia (atlet) yang sering timbul menjelang pertandingan, dan ini membuat atlet merasa tidak nyaman akan kondisi tersebut. Gejala-gejala tersebut bisa mempengaruhi penampilan atlet pada saat pertandingan.

Kecemasan atlet pada umumnya dapat kita klasifikasikan dalam beberapa kategori, yaitu :

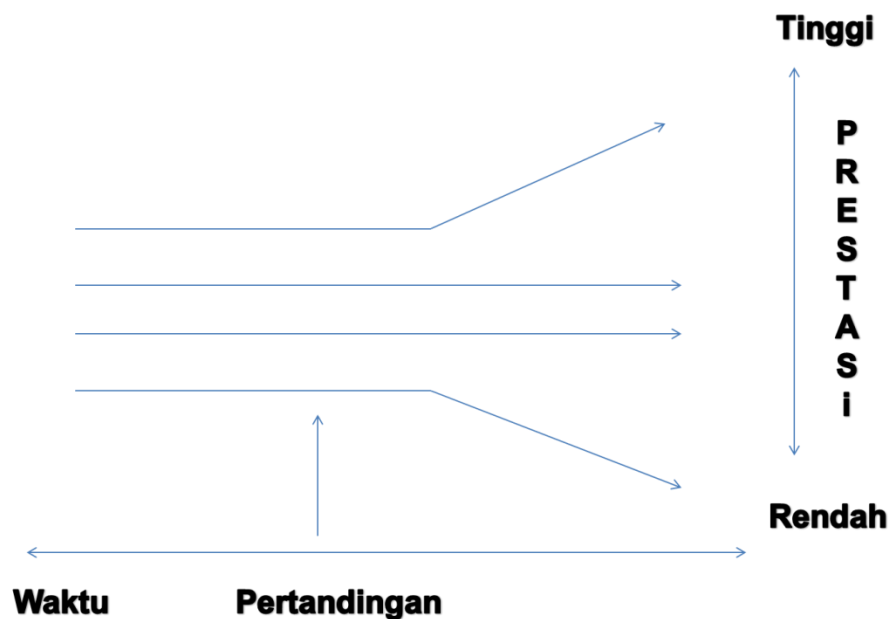
- Takut akan gagal dalam pertandingan.
- Takut akan akibat sosial atas mutu prestasi mereka.
- Takut cedera atau lain hal yang berhubungan dengan kelainan-kelainan kondisi fisiologisnya yang mungkin menimpa tubuh mereka.

---

<sup>19</sup> Harsono, Coacing dan aspek-aspek psikologis dalam coacing. (jakarta: tambak kusuma, 1988), h 89

- Takut akan akibat fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau bertanding dengan baik.<sup>20</sup>

Cratty mengatakan bahwa atlet yang relax dan mempunyai a *low anxiety level* (tidak begitu tegang) serta *high achievement needs* (hasrat besar untuk sukses) biasanya akan dapat memperlihatkan prestasi yang tinggi. Dalam diagram dibawah ini Cratty memperlihatkan hubungan antara ambisi untuk menang (*Achievement need*) dan tingkat ketegangan (*anxiety level*) terhadap prestasi.



**Gambar 1 : Tingkat kecemasan menurut Cratty.**

Sumber : Harsono, Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching (Jakarta: Tambak Kusuma, 1988), h 268

<sup>20</sup> Ibid h 266

Hubungan “Anxiety (kecemasan) dengan ambisi terhadap prestasi :

1. *High anxiety-low achievement needs* (kecemasan tinggi ambisi rendah : prestasi tidak naik).
2. *Low anxiety-high achievement needs* (kecemasan rendah ambisi tinggi : prestasi naik).
3. *High anxiety-high achievement needs* (kecemasan tinggi ambisi tinggi : prestasi turun).
4. *Low anxiety-low achievement needs* (kecemasan rendah ambisi rendah : prestasi tidak naik<sup>21</sup>

Dari pendapat Cratty tersebut peneliti dapat menyimpulkan, bahwa atlet harus terus mempunyai pengalaman dalam mengikuti pertandingan agar tingkat kecemasan atlet tidak berlebihan, dan ambisi atlet harus semakin ditingkatkan dengan cara pelatih harus selalu memberikan motivasi atau pelatihan mental sebagainya pada atlet tersebut.

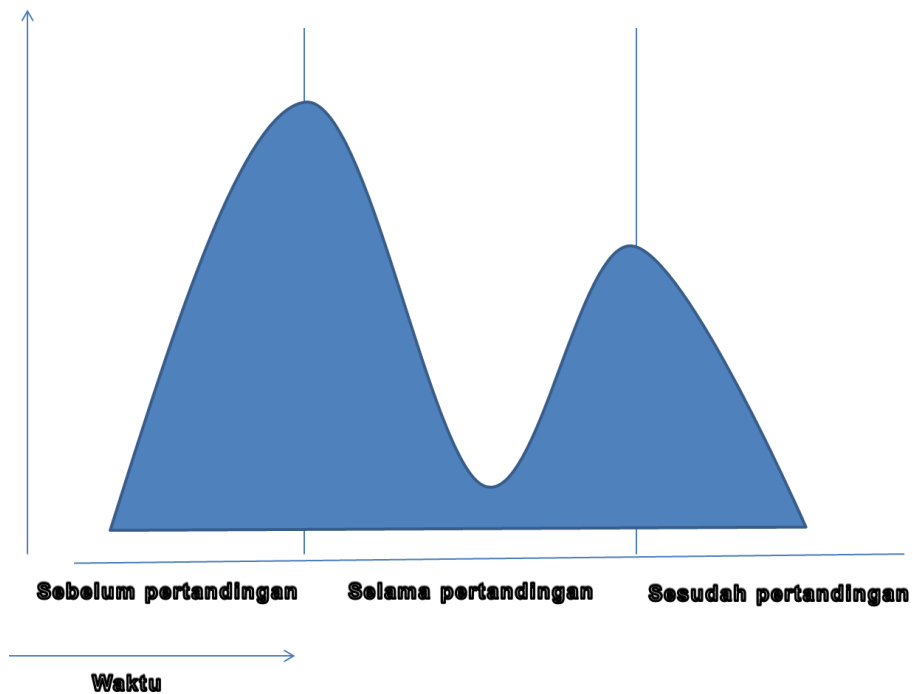
Tingkat *anxiety* umumnya berubah-ubah sebelum, selama, dan mendekati akhir pertandingan. Dapat kita simpulkan bahwa *relaxation hints* (petunjuk-petunjuk penenangan) sangat efektif bila diberikan oleh pelatih pada saat-saat menjelang permulaan dan akhiran pertandingan. Hal ini perlu bagi atlet untuk dapat lebih bisa mengurangi tingkat kecemasannya, atlet menganggap

---

<sup>21</sup> Harsono, Opcit h 268



pertandingan sebagai tantangan yang berat untuk dapat sukses. Dalam keadaan tersebut biasanya atlet lebih memikirkan akibat dari kekalahan.



**Gambar 2 : Tingkat *Anxiety* Sebelum, selama dan sesudah pertandingan.**

Sumber : Harsono, coaching dan aspek-aspek Psikologis dalam coaching (Jakarta: Tambak Kusuma,1988), h 269

Faktor fisik, teknik, dan psikologi sangat membantu untuk meningkatkan prestasi atlet, tiga faktor tersebut mempunyai peranan yang sangat penting untuk mencapai suatu kemenangan dalam pertandingan.

Menurut Bucklew, para ahli membagi bentuk kecemasan itu dalam dua tingkatan, yaitu : 1. Tingkat psikologis. Kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir dan sebagainya, 2. Tingkat fisiologi. Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama fungsi system syaraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar dan sebagainya.<sup>22</sup>

Untuk mengukur kecemasan seseorang bisa dilakukan dengan beberapa cara, misalnya saja dengan wawancara langsung pada atlet, tentang apa yang dirasakan pada situasi menjelang pertandingan, atau bisa juga dengan cara memberikan angket-angket khusus yang berkaitan dengan kecemasan, misalnya dengan metode SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*).

Dijelaskan bahwa sebuah analisa tingkat kecemasan atlet dapat merupakan tanggapan dari rangkaian pertanyaan pada saat atlet berada pada suatu situasi yang kompetitif. Sebuah tes yang mempunyai fungsi analisa tingkat kecemasan tersebut adalah SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*) yang dikembangkan oleh Martens, Vealey dan Burton pada tahun 1990.

Menurut Stuart dan Sundeen. Ada tingkat kecemasan yang dialami individu, yaitu : ringan, sedang, berat, dan panik.

---

<sup>22</sup> [http://psikologi.bidarma.ac.id/jurnal/jurnal\\_trisakti.pdf](http://psikologi.bidarma.ac.id/jurnal/jurnal_trisakti.pdf) diakses pada tanggal 18 maret 2014

### 1. Kecemasan ringan

Berhubungan dengan kecemasan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serata lapangan persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas.

### 2. Kecemasan sedang

Individu terfokus hanya pada pikiran yang terjadi perhatiannya, menjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan arahan dengan arahan orang lain.

### 3. Kecemasan berat

Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatian pada detail yang kecil (*spesifik*) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimasukdkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah atau arahan untuk fokus pada area lain.

### 4. Panik

Individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya control, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perhatian. Terjadi peningkatan motorik, berkurangnya kemampuan

berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilang pikiran rasional, tidak mampu berfungsi dengan baik<sup>23</sup>.

Kecemasan itu sendiri dapat disimpulkan sebagai suatu perasaan atau reaksi emosi akan tingkah laku seseorang atau atlet yang merasa dirinya tertekan akan situasi dan kondisi dimana seseorang atlet tersebut akan mengalami perasaan penuk khawatir, perasaan tidak nyaman dan disertai peningkatan sistem organ-organ tubuh baik dari fisik, perilaku, maupun psikologisnya.

### **c) Usaha menurunkan kecemasan**

Sebagai usaha untuk dapat mengatasi ketegangan dan kecemasan, khususnya dalam menghadapi pertandingan, Antara lain sebagai berikut :

- 1) Identifikasikan dan temukan sumber utama dan permasalahan yang menimbulkan kecemasan.
- 2) Lakukan latihan simulasi, yaitu latihan dimana bawah kondisi seperti seperti dalam pertandingan sesungguhnya.
- 3) Usahakan untuk mengingat, memikirkan dan merasakan kembali saat-saat ketika mencapai penampilan paling baik atau paling mengesankan.
- 4) Lakukan latihan relaksasi progresif, yaitu melakukan peregangan atau pengendoran otot-otot tertentu secara sistematis dalam waktu tertentu

---

<sup>23</sup> <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/104/jtptunimus-gdl-windiyulya-5178-3-bab2.pdf> diakses tanggal 20 maret 2014

- 5) Lakukan latihan otogenik, yaitu bentuk latihan relaksasi yang secara sistematis memikirkan dan merasakan bagian-bagian tubuh sebagai hangat dan berat.
- 6) Lakukan latihan pernafasan dengan bernafas melalui mulut dan hidung serta secara sadar bernafas dengan menggunakan diafragma.
- 7) Dengarkan musik untuk mengalihkan perhatian.
- 8) Berbincang-bincang, berada dalam situasi sosial (untuk mengalihkan perhatian dan membuat pernyataan-pernyataan diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang diperlukan saat itu<sup>24</sup>).

Tugas pelatih adalah untuk memberikan masukan yang positif kepada atlet ketika menjelang pertandingan. Pelatih juga harus mengetahui sumber dari kecemasan atlet, sehingga atlet akan bisa untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya. Jadi kesimpulannya seorang pelatih harus bisa mengetahui keadaan kondisi fisik atau pun psikologi atletnya, karena tugas seorang pelatih merupakan panutan yang sebagaimana pelatih juga bisa pendidik, pembimbing, teman, pemimpin dan juga menjadi seorang figur yang harus bisa dicontoh oleh atletnya.

---

<sup>24</sup>[http://www.darululumlido.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=123%3Apsikologiolahraga&catid=35%3Aartikel&itemid=57&limitstart=2](http://www.darululumlido.com/index.php?option=com_content&view=article&id=123%3Apsikologiolahraga&catid=35%3Aartikel&itemid=57&limitstart=2). Diakses pada tanggal 20 maret 2014

### **3. Hakikat PERTAMINA Soccer School**

#### **a. Berdirinya PERTAMINA Soccer School**

PERTAMINA *Soccer School* (PSS) merupakan Sekolah Sepakbola yang dikelola oleh PERTAMINA *Foundation* dengan tujuan melahirkan pemain sepakbola muda yang tangguh, berkarakter, serta menjadi kebanggaan bangsa. Untuk menjaring bibit-bibit muda potensial yang diharapkan dapat menjadi tulang punggung Tim Nasional Sepakbola Indonesia, PERTAMINA *Soccer School* melakukan seleksi secara ketat di seluruh wilayah Indonesia.

#### **b. Metode Pendidikan dan Pelatihan**

Proses seleksi secara ketat dilaksanakan di seluruh wilayah Indonesia, untuk menjaring bibit-bibit muda potensial yang diharapkan dapat menjadi tulang punggung Tim Nasional Sepakbola Indonesia di masa depan. Sistem pendidikan yang digunakan dalam PERTAMINA *Soccer School* menggunakan sistem *boarding*, sehingga anak-anak yang terpilih tinggal bersama dalam satu asrama.

#### **c. Keunggulan PERTAMINA Soccer School**

Dalam pelaksanaan PERTAMINA *Soccer School*, PERTAMINA bekerja sama dengan lembaga pendidikan sepakbola Internasional dan

Universitas Negeri Jakarta, yang memiliki keahlian dalam bidang *sport science*, memberi dukungan dalam mengirimkan pelatih-pelatih berkualitas dan memiliki pengalaman dalam pembinaan sepakbola usia muda. Selain diberikan pelatihan tentang fisik, teknik, dan strategi bermain sepakbola, para siswa yang tergabung dalam *PERTAMINA Soccer School* juga diberikan akses pendidikan melalui metode *homeschooling*.

Untuk menjaring dan memperoleh bakat-bakat pemain sepakbola usia dini yang belum terlihat bakat dan kemampuannya, maka *PERTAMINA* mengadakan kegiatan *PERTAMINA Talent Scouting Program* yang dilaksanakan oleh *PERTAMINA Foundation*.

*PERTAMINA Foundation* berkomitmen untuk terlibat secara aktif dalam pembinaan pemain sepakbola berbakat usia muda dengan membentuk *PERTAMINA Soccer School*. *PERTAMINA Soccer School* dapat dijadikan tempat menempa anak-anak usia muda yang ditemukan sangat berbakat bermain sepakbola dengan sistem kurikulum dan para pelatih yang unggul. Oleh karena itu, momen *PERTAMINA Talent Scouting Program* merupakan bagian yang sangat strategis untuk menemukan pemain sepakbola berbakat usia muda dari berbagai pelosok negeri.

**d. Tujuan PERTAMINA Soccer Stars**

- Mencari pemain sepakbola berbakat usia muda (usia 13 – 16 tahun) yang dipilih melalui proses seleksi
- Membuat data base pemain-pemain yang memenuhi kriteria
- Memberikan beasiswa kepada pemain yang memenuhi kriteria dan memantau perkembangan kemampuan bermain sepakbola melalui prestasi akademiknya dalam kurun waktu tertentu
- Memperoleh data akurat tentang pemain yang diusulkan untuk seleksi Tim Nasional Junior

**e. Metode Seleksi PERTAMINA Soccer Stars**

- Dilaksanakan di berbagai kota Indonesia
- Melakukan tes teknik, fisik dan permainan
- Menyaring 500 anak tiap kota sebagai peserta dalam kegiatan ini
- Peserta seleksi berusia 13-16 tahun
- 8 peserta akan lolos tes dan seleksi



## Jenis-Jenis Tes

### 1. Pengukuran anatomi dan tes fisik

- Tinggi Badan & Berat Badan
- Daya Tahan, Kecepatan, & Daya Ledak

### 2. Tes Keterampilan

- *Juggling*
- *Shooting*
- *Long Passing*

### 3. Tes Permainan

- *Small side games 5 v 5*
- *Full games 11 v 11*

## Award

1. Pemberian bantuan pendidikan sepakbola bagi 48 (sembilan puluh enam) pemain berbakat usia muda.
2. Kesempatan mengikuti *Training Camp* selama 1 minggu di Jakarta bersama *Coach PERTAMINA Soccer School* (pelatih dari AC Milan Academy dan UNJ) bagi 48 (empat puluh delapan) pemain berbakat yang terpilih.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> <http://pertaminasoccerschool.com/about-us/> diakses 29 maret 2014

## B. Kerangka berpikir

Dalam mencapai prestasi pada cabang olahraga sepakbola, banyak sekali faktor yang mempengaruhi didalamnya, baik faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Saat ini masih banyak pelatih-pelatih tingkat daerah, nasional bahkan internasional yang membuat program latihan jangka panjang dengan mencantumkan latihan mental namun kurang mengerti bahkan tidak mengetahui bagai mana melatih mental tersebut. Dan kadang faktor mental pun sering kali dijadikan kambing hitam ketika atlet mengalami kekalahan pada suatu kejuaraan.

Oleh karena itu faktor mental sangatlah penting. Seharusnya pelatih juga benar-benar memperhatikan faktor tersebut. Ada beberapa latihan untuk memperkuat mental yaitu : *goal setting*, relaksasi, visualisasi, dan konsentrasi dimana masing-masing latihan tersebut bisa digunakan untuk melatih mental seorang atlet agar dalam memcapai tujuan.

Kecemasan juga kadang menjadi kendala pada setiap atlet, banyak atlet-atlet profesional yang mengalami kecemasan di setiap menjelang pertandingan. Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang.

Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi.

Oleh karena itu, seorang atlet perlu dilatih mentalnya untuk menurunkan kecemasan, agar dapat bermain maksimal dalam sebuah pertandingan karena pada hakekatnya setiap tingkah laku atau pun perbuatan yang kita lakukan ada hubungannya dengan tingkat kecemasan. Oleh sebab itu, dalam melakukan suatu kegiatan atau aktifitas tertentu faktor mental juga sangat penting yang harus diperhatikan oleh para atlet maupun pelatih guna mencapai prestasi yang diharapkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin menerapkan dan mengetahui pengaruh latihan mental untuk menurunkan kecemasan atlet *PERTAMINA Soccer School* Usia 16 Tahun.

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan kerangka teoritis dan kerangka berpikir yang telah peneliti uraikan diatas, maka pengajuan hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan bahwa latihan mental berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada atlet *PERTAMINA Soccer School* Usia 16 tahun.