

Analisis Mental Pemain Sepak Bola PS Karya Utama Lamreung Menjelang Pertandingan

Reza Fahmi¹, Jalaluddin², Hendri Fadly³, Bungsu Amelia Sofia⁴

Reza Fahmi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

Reza2018@gmail.com

Jalaluddin, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

jalaluddin@serambimekkah.ac.id

Hendri Fadly, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

hendrifadlypenjas@serambimekkah.ac.id

Bungsu Amelia Sofia, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

bungsuameliasofya@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat mental pemain sepak bola PS Karya Utama lamreung menjelang pertandingan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. subjek dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola PS karya Utama lamreung yang berjumlah 28 pemain yang aktif. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah: angket. Analisis data yang digunakan yaitu teknik deskriptif persentase dengan bantuan SPSS Versi 16.0 for windows. Berdasarkan hasil analisis data penelitian diketahui bahwa terdapat 3,57% (1) pemain memiliki mental sangat tinggi, 7,14% (2) pemain memiliki mental tinggi, 64,29% (18) pemain memiliki mental sedang, 17,86% (5) pemain memiliki mental yang rendah, dan 7,14% (2) pemain memiliki mental sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat mental pemain sepak bola PS Karya Utama lamreung menjelang pertandingan adalah sedang.

Kata Kunci: Mental Pemain Sepak Bola, Menjelang Pertandingan

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Olahraga menjadi suatu kebutuhan penting dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab olahraga dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Sementara itu, olahraga juga dapat dijadikan sebagai pencapaian prestasi. Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak, salah satunya melalui olahraga Sepak Bola. Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis. Banyak atlet maupun pelatih yang masih mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental.

Salah satu komponen penting yang dapat menentukan kesuksesan atlet dalam

berprestasi adalah ketangguhan mental. Ketangguhan mental sendiri merupakan kumpulan nilai-nilai kepribadian dalam diri, sikap terhadap suatu keadaan, perilaku yang diterapkan, dan pengendalian emosi yang memungkinkan seseorang menjadi lebih kuat dan mampu mengatasi segala rintangan, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun juga tetap menjaga konsentrasi dan motivasi seseorang saat berusaha mencapai tujuan secara konsisten (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008)

Mental adalah kunci kesuksesan dalam dunia olahraga. Bagi seorang atlet, kemampuan fisik awalnya terlihat menentukan. Namun, psikolog olahraga, Dr. John Bartholomew dan Dr. Esbelle Jowers dari Universitas Texas mengatakan bahwa fisik hanya menempati urutan kedua, karena mental adalah segalanya, atlet kelas dunia memadukan kekuatan fisik dan mental sebagai rahasia prestasi yang diraih. Bartholomew menambahkan, penting bagi seorang atlet untuk mengelola emosi dan menjaga agar tidak kehilangan fokus. Satu hal yang harus dihilangkan adalah ketakutan akan kekalahan (Aditya, 2015). Atlet dengan mental yang tangguh dapat diketahui dari beberapa indikator, Menurut Connaughton, Wadey, Hanton, dan Jones (2008) indikator ketangguhan mental diantaranya adalah percaya pada kemampuan diri, mampu bangkit dari keterpurukan, percaya diri memiliki keunikan yang lebih baik dibanding lawan, memiliki keinginan tidak mudah puas, fokus pada tugas yang sedang dikerjakan dalam kompetisi, mampu mengendalikan diri dalam keadaan tidak terduga dan diluar kendali, mampu mendorong melampaui kemampuan fisik dan emosional pada saat latihan dan kompetisi, mengakui kecemasan dan berusaha mengatasi, tidak terpengaruh baik dan buruknya permainan orang lain, selalu berkembang pada tekanan persaingan, tetap fokus untuk menghadapi gangguan dalam kehidupan pribadi, serta mampu mengatur fokus pada kegiatan olahraga sesuai kebutuhan.

Terdapat beberapa penjelasan mengapa pemain sepakbola paling berbakat tidak berhasil untuk berprestasi meskipun dianggap sebagai bakat terbesar dalam kelompok usianya. Beberapa alasan tersebut berasal dari luar lapangan, seperti motivasi dan sikap, sementara yang lain dijelaskan oleh kurangnya kemajuan dan pengembangan keterampilan di lapangan sepakbola (Bjelica & Milosevic, 2018). Anderson dan Cohen (dalam Gunarsa, 1989) memperlihatkan hubungan antara faktor psikologis dan kemampuan fisik seorang atlet dalam tingkat yang berbeda dalam suatu olahraga. Pada tingkat klub dapat dilihat bahwa kemampuan fisik sangatlah dominan. Sementara pada tingkat profesional kondisi psikologis seseorang mulai memiliki peran untuk seorang atlet. Pada tingkat dunia,

faktor psikologis memiliki peran penting selain kemampuan fisik. Seperti halnya fisik, mental juga harus dilatih. Beberapa orang mengetahui betapa sederhananya skill yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, seperti Gennaro Gattuso, Fillipo Inzaghi, atau Marouane Fellaini. Namun demikian, pemain-pemain tersebut mampu mencapai level puncak, karena mereka dapat membulatkan keyakinan dan kepercayaan diri saat berada dalam pertandingan besar. Bagi beberapa orang, rasa percaya diri dan ketenangan merupakan anugerah kehidupan yang didapatkan secara alamiah. Namun, bagi banyak pemain lain hal tersebut diperoleh dan terus dilatih seperti mereka melatih kekuatan ototototnya dan skill olah bolanya. Hal tersebut yang membuat kesebelasan terbaik di dunia mempekerjakan psikolog olahraga untuk mengajarkan berbagai kecakapan mental kepada pemain, mulai dari self talk yang positif, mekanisme dan manajemen emosi marah, hingga keterampilan untuk fokus dengan cepat dalam pertandingan. Inilah senjata psikologis pemain yang tidak secara langsung dapat terlihat dalam kamera atau saat melihat sebuah pertandingan. Hal tidak terlihat inilah yang sangat berpengaruh dan menentukan dalam sebuah pertandingan (Muckhlis, 2018).

Ketegaran mental yang baik bagi semua pemain sepak bola harus dilatihkan sejak awal proses latihan dengan ketegaran mental yang baik merupakan kualitas dasar untuk mengekspresikan kedewasaan seorang pemain sepak bola. Jadi sejak usia dini sudah harus ditanamkan kepada pemain bahwa pentingnya ketegaran mental. Dalam olahraga permainan khususnya permainan sepakbola yang lebih penting bukan menang atau kalah, tetapi juga dapat menjadi contoh yang baik kepada pemain yang lainnya, serta permainan tersebut dapat dinikmati oleh semua orang yang melihatnya. Sepakbola adalah profesi yang terhormat artinya bagi setiap pemain sepakbola harus paham apa yang harus dilakukan dalam pertandingan atau permainan sehingga dapat menjadi contoh terutama bagi kaum muda, juga sebagai media hiburan bagi masyarakat

Sepak bola adalah olahraga yang memerlukan konsentrasi tinggi, kepercayaan diri, dan keseimbangan emosional dari para pemainnya. Mental atau kejiwaan para pemain memiliki peran penting dalam kinerja mereka di lapangan. Menjelang pertandingan, tekanan dan ekspektasi dari diri sendiri, pelatih, rekan setim, serta dukungan dari suporter dapat mempengaruhi kondisi mental para pemain. Dimana tekanan Kompetitif menyebabkan pemain sering mengalami tekanan menjelang pertandingan, terutama jika mereka bermain dalam pertandingan penting atau dengan lawan yang kuat, akan timbul hal-hal Ketakutan akan Kegagalan yang berakibat terhadap kesalahan yang dapat

memengaruhi hasil pertandingan bisa mengganggu konsentrasi dan kepercayaan diri.

Mental pemain menjelang pertandingan merupakan aspek yang sangat penting bagi pemain Ps Karya Utama lamreung. Sebelum pertandingan para pemain sepak bola, sering menghadapi berbagai tekanan psikologis yang bermacam-macam, seperti tekanan untuk tampil dengan baik, harapan dari diri sendiri, pelatih, dan suporter, serta kekhawatiran akan kegagalan atau membuat kesalahan yang dapat memengaruhi hasil pertandingan. Selain itu, manajemen emosi juga menjadi perhatian utama, di mana pemain harus mampu mengendalikan stres, kecemasan, dan ketegangan yang mungkin timbul menjelang pertandingan.

Faktor-faktor eksternal seperti atmosfer pertandingan, dukungan suporter, dan tekanan dari media juga dapat memengaruhi kondisi mental para pemain Ps Karya Utama Lamreung. Oleh sebab itu, pemahaman pengurus dan pelatih yang mendalam terhadap mental pemain menjelang pertandingan sangat penting dan membutuhkan strategi pembinaan baik.

Berdasarkan hasil latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan tentang mental pemain sepak bola dengan permasalahan “Analisis Mental Pemain Sepak bola PS Karya Utama Lamreung Menjelang Pertandingan”.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sejauh mana tingkat mental pemain sepak bola PS Karya Utama Lamreung Menjelang Pertandingan.

Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui tingkat mental pemain sepak bola PS Karya Utama lamreung menjelang pertandingan.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi bagi ilmu pengetahuan terhadap psikologi olahraga khususnya mental dalam sepak bola dan melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran seberapa tinggi pengaruh mental dalam menghadapi pertandingan dalam sepak bola.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pengurus, agar dapat meningkatkan nilai-nilai yang dapat menghilangkan mental pemain sepak bola.

- b. Bagi pelatih, sebagai sarana untuk keberhasilan tugas dalam mengembangkan nilai-nilai yang dapat meningkatkan mental pemain sepak bola.
- c. Bagi pemain sepak bola, sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan perkembangan kemampuan sehingga dapat menjadi indikator terhadap mental dalam sepak bola siswa tentang materi Atletik.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang peneliti gunakan penelitian kualitatif, sebagaimana dikemukakan Denzin & Lincoln dalam (Anggito & Setiawan, 2018:7) memberikan pemahaman bahwa penelitian kualitatif menafsirkan fenomena menggunakan latar belakang yang alamiah. Adapun metode yang digunakan survei untuk memecahkan masalah-masalah isu skala besar yang aktual dengan populasi sangat besar, sehingga diperlukan sampel ukuran besar (Widodo, 2008:43).

Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019:397-399), subjek penelitian adalah pihak yang berkaitan dengan yang diteliti (informan atau narasumber) untuk mendapatkan informasi terkait data penelitian yang merupakan sampel dari sebuah penelitian. subjek dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola PS karya Utama lamreng yang berjumlah 28 pemain yang aktif.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan cara observasi (pengamatan), kuesioner (angket), dokumentasi.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti akan menganalisis data dengan teknik deskriptif persentase, teknik persentase yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus persentase.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini direncanakan pada bulan Desember 2023 di lapangan kompleks Sepak Bola Lamreung Aceh Besar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengambilan data dengan menggunakan angket yang diberikan kepada 28 responden tersebut kemudian dianalisa yang meliputi analisis deskriptif statistik. Analisis

deskriptif meliputi perhitungan nilai mean, median, modus, standar deviasi, dan kategorisasi siswa dalam tingkatan sangat tinggi, tinggi, sedang, dan rendah. Data tersebut kemudian dinyatakan dalam presentase yang disajikan dalam bentuk grafik jenis batang. Untuk mempermudah proses analisis data dan untuk menghindari adanya kemungkinan terjadinya kesalahan, maka proses analisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 16.0. Adapun deskripsi data penelitian disajikan berikut ini:

1. Deskripsi Data Mental Pemain

Data tingkat mental dikumpulkan dengan menggunakan angket. Pada keseluruhan butir pertanyaan yang digunakan terdapat empat pilihan jawaban dengan skor 1 sampai 4. Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat mental pemain sepak bola PS Karya Utama Lamreung mendapatkan nilai mean sebesar 58,5, median 59, modus 60, standar deviasi 2,37, nilai minimum 54, dan nilai maksimum 64. Deskripsi statistik data tingkat mental pemain tersaji berikut.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Mental Pemain Sepak Bola PS Karya Utama Lamreung

Statistik	
<i>N</i>	28
<i>Mean</i>	58,50
<i>Median</i>	59,00
<i>Mode</i>	60
<i>Std. Deviation</i>	2,365
<i>Minimum</i>	54
<i>Maximum</i>	64

Berikut ini distribusi frekuensi mental pemain sepak bola PS Karya Utama Lamreung.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mental Pemain Sepak Bola PS Karya Utama Lamreung

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	62,06 < X	Sangat Tinggi	1	3,57%
2	60,35 < X < 62,06	Tinggi	2	7,14%
3	56,65 < X < 60,35	Sedang	18	64,29%
4	54,94 < X < 56,65	Rendah	5	17,86%
5	X < 54,94	Sangat Rendah	2	7,14%
Jumlah			28	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 3,57% (1) pemain memiliki mental sangat tinggi, 7,14% (2) pemain memiliki mental tinggi, 64,29% (18) pemain memiliki mental sedang, 17,86% (5) pemain memiliki mental yang rendah, dan 7,14% (2) pemain memiliki mental sangat rendah. Mayoritas pemain sepak bola PS Karya Utama Lamreung memiliki mental yang sedang.

Rincian mengenai mental berdasarkan faktor fokus, konsentrasi, dan kontrol emosional sebagai berikut:

a. Fokus

Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat fokus pemain sepak bola PS Karya Utama Lamreung berdasarkan fokus pemain mendapatkan nilai mean sebesar 18,82, median 19, modus 19, standar deviasi 1,39, nilai minimum 16, dan nilai maksimum 21. Deskripsi statistik data tingkat mental tersaji berikut.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Fokus Pemain Sepak Bola PS Karya Utama Lamreung

Statistik	
<i>N</i>	28
<i>Mean</i>	18,82
<i>Median</i>	19,00
<i>Mode</i>	19
<i>Std, Deviation</i>	1,389
<i>Minimum</i>	16
<i>Maximum</i>	21

Berikut ini distribusi frekuensi fokus pemain sepak bola PS Karya Utama Lamreung.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Fokus Pemain Sepak Bola PS Karya Utama Lamreung

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$20,91 < X$	Sangat Tinggi	4	14,29%
2	$19,52 < X < 20,91$	Tinggi	4	14,29%
3	$18,12 < X < 19,52$	Sedang	10	35,71%
4	$16,76 < X < 18,12$	Rendah	9	32,14%
5	$X < 16,76$	Sangat Rendah	1	3,57%
Jumlah			28	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 14,29% (4) pemain memiliki fokus sangat tinggi, 14,29% (4) pemain memiliki fokus tinggi, 35,71% (10) pemain memiliki fokus sedang, 32,14% (9) pemain memiliki fokus yang rendah, dan 3,57% (1) pemain memiliki fokus sangat rendah. Mayoritas pemain sepak bola PS Karya Utama Lamreung memiliki fokus yang sedang.

b. Konsentrasi

Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat konsentrasi pemain sepak bola PS Karya Utama Lamreung mendapatkan nilai mean sebesar 20,50, median 21, modus 21, standar deviasi 1,23, nilai minimum 18, dan nilai maksimum 23. Deskripsi statistik data tingkat mental tersaji berikut.

Tabel 5. Deskriptif Statistik Konsentrasi Pemain Sepak Bola PS Karya Utama Lamreung

Statistik	
<i>N</i>	28
<i>Mean</i>	20,50
<i>Median</i>	21,00
<i>Mode</i>	21
<i>Std, Deviation</i>	1,232
<i>Minimum</i>	18
<i>Maximum</i>	23

Berikut ini distribusi frekuensi konsentrasi pemain sepak bola PS Karya Utama Lamreung.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Pemain Sepak Bola PS Karya Utama Lamreung

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$22,35 < X$	Sangat Tinggi	1	3,57%
2	$21,12 < X < 22,35$	Tinggi	5	17,86%
3	$19,88 < X < 21,12$	Sedang	15	53,57%
4	$18,65 < X < 19,88$	Rendah	6	21,43%
5	$X < 18,65$	Sangat Rendah	1	3,57%
Jumlah			28	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 3,57% (1) pemain memiliki konsentrasi sangat tinggi, 17,86% (5) pemain memiliki konsentrasi tinggi, 53,57% (15) pemain memiliki konsentrasi sedang, 21,43% (6) pemain memiliki konsentrasi yang rendah, dan 3,57% (1) pemain memiliki konsentrasi sangat rendah. Mayoritas pemain sepak bola PS Karya Utama Lamreung memiliki konsentrasi sedang.

c. Kontrol Emosi

Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat kontrol emosi pemain sepak bola PS Karya Utama Lamreung mendapatkan nilai mean sebesar 19,18, median 19, modus 19, standar deviasi 1,19, nilai minimum 18, dan nilai maksimum 22. Deskripsi statistik data tingkat mental tersaji berikut.

Tabel 7. Deskriptif Statistik Kontrol Emosi Pemain Sepak Bola PS Karya Utama Lamreung

Statistik	
<i>N</i>	28
<i>Mean</i>	19,18
<i>Median</i>	19,00
<i>Mode</i>	19
<i>Std, Deviation</i>	1.188
<i>Minimum</i>	18
<i>Maximum</i>	22

Berikut ini distribusi frekuensi kontrol emosi pemain sepak bola PS Karya Utama

Lamreung.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kontrol Emosi Pemain Sepak Bola PS Karya Utama Lamreung

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$20,97 < X$	Sangat Tinggi	4	14,29%
2	$19,78 < X < 20,97$	Tinggi	4	14,29%
3	$18,58 < X < 19,78$	Sedang	11	39,28%
4	$17,39 < X < 18,58$	Rendah	9	32,14%
5	$X < 17,39$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			28	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 14,29% (1) pemain memiliki kontrol emosi sangat tinggi, 14,29% (1) pemain memiliki kontrol emosi tinggi, 39,29% (11) pemain memiliki kontrol emosi sedang, 32,14% (9) pemain memiliki kontrol emosi yang rendah, dan 0% (0) pemain memiliki kontrol emosi sangat rendah. Mayoritas pemain sepak bola PS Karya Utama Lamreung memiliki tingkat kontrol emosi yang sedang.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diketahui bahwa terdapat 3,57% (1) pemain memiliki kontrol emosi sangat tinggi, 7,14% (2) pemain memiliki kontrol emosi tinggi, 64,29% (18) pemain memiliki kontrol emosi sedang, 17,86% (5) pemain memiliki kontrol emosi yang rendah, dan 7,14% (2) pemain memiliki kontrol emosi sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kontrol emosi pemain sepak bola PS Karya Utama lamreung menjelang pertandingan adalah sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R. (2015). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Minat Fotografi Pada Komunitas Fotografi Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Ilmu Sosial Politik Universitas Riau Vol 2*(2); 2-3.
- Ahmadi, Widodo. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Anggito, & Setiawan. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV. Jejak.
- Arofi, Abdul Mukhlis. (2018). *Strategi Government Public Relations Kementrian Komunikasi dan Informatika dalam Mengelola Isu Publik*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta. Diakses pada tanggal 30/12/2023.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- Gunarsa, Singgih D. Prof. Dr.dkk. (1989). *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*.

- Milosevic, Z., Bjelica, D., & Matic, R. (2018). Attitudes of Consumers from University of Novi Sad toward Advertising through Sport among the Question how often Consumers purchase Sporting Goods. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*. <https://doi.org/10.26773/jaspe.180709>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.