

PERAN PSIKOLOGI TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA SEBELUM BERTANDING PADA TEAM “POSTAR” DALAM KOMPETISI LIGA ASKAB PSSI KABUPATEN MAJALENGKA

Maya Nurhayati¹ dan Endi Rustandi²

Universitas Majalengka, Indonesia

email: mayanurhati@unma.ac.id dan endirustandi@unma.ac.id

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui seberapa besar peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding pada team sepak bola (2) Sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui hasil yang diharapkan (3) Memperoleh data empiric tentang peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepak bola sebelum bertanding. Penelitian ini menghasilkan pengetahuan dan pemahaman untuk diterapkan pada saat latihan dan sebagai acuan untuk pembinaan prestasi atlit. Untuk menghasilkan proses pembinaan yang efektif ditempuh dengan studi pendahuluan, pengembangan instrument, uji kelayakan instrumen,. Penelitian ini adalah penelitian korelasi dan regresi tentang peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding, dengan menggunakan metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh Pemain pada team sepak bola POSTAR yang berjumlah 22 orang. Psikologis diukur menggunakan angket yang terdiri atas tujuh faktor psikologis, yaitu: faktor psikologis motivasi, optimis, *self-talk*, percaya diri, konsep diri, konsentrasi, dan emosi, untuk mengukur keterampilan bermain sepakbola menggunakan tes David Lee yang telah dimodifikasi. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase dan regresi korelasi. Hasilnya di dapati sumbanga efektif konsentrasi paling besar 13,28% dan sumbangan efektif paling kecil motivasi 8,27%.

Kata Kunci: Peran Psikologis; Keterampilan Bermain Sepak Bola.

Pendahuluan

Dewasa ini hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia. Menurut Simon (Husdarta, 2011) bahwa hingga kini olahraga kian meluas dan memiliki makna sebagai sebuah fenomena yang bersifat global, mencakup wilayah kajian hampir seluruh sendi-sendi kehidupan manusia. Luasnya wilayah kajian olahraga adalah pangkal yang menggiring banyak pihak memiliki persepsi yang berbeda tentang berolahraga. Namun demikian, yang penting olahraga dipandang sebagai perilaku gerak manusia yang bersifat universal. Untuk itu, perilaku gerak yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik dan teknik semata, namun aspek psikologis juga sangat penting peranannya dalam berolahraga. Menurut Haag (Dimiyati, dkk, 2011) menyatakan ilmu keolahragaan itu sendiri tersusun dari tujuh bidang teori dasar, yaitu Kesehatan Olahraga, Biomekanika Olahraga, Psikologi Olahraga, Pedagogi Olahraga, Sosiologi Olahraga, Sejarah Olahraga, dan Filsafat Olahraga. Psikologi Olahraga merupakan satu dari tujuh bidang teori yang menjadi batang tubuh (*body of knowledge*) ilmu

keolahraaan. Seperti yang dinyatakan oleh Singgih D. Gunarsa, (2008), bahwa: “...Pada hakikatnya, psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku seseorang. Jika dikaitkan dengan olahraga, maka akan mencakup perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut penampilan (*performance*)-nya dalam berolahraga. Dengan demikian jelaslah bahwa olahraga dan tampilannya dalam berolahraga, dan lebih lanjut tentunya hasilnya atau keterampilan sepakbolanya dalam berolahraga, sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis”.

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Saat ini di Indonesia, sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dibuktikan dengan adanya kompetisi dalam pertandingan sepakbola pada jenjang umur, baik itu jenjang anak-anak dan dewasa. Di Indonesia sendiri pembinaan sepakbola usia dini saat ini sebenarnya telah banyak dilakukan. Salah satunya mulai diadakannya kelas khusus olahraga di TEAM POSTAR yang ada di Kecamatan Sukahaji ini menjadi bukti nyata bahwa pembinaan pemain usia dini telah dilakukan di Indonesia.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini Penelitian korelasi dan regresi yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto). Tehnik pengumpulan data menggunakan 2 instrumen yakni:

1. Tes Mental/ Psikologis

Alat ukur berupa angket diberikan kepada 22 atlet sepak bola Telah di uji validitas dan reabilitas angket.

2. Tes keterampilan bermain sepak bola

Adapun instrumen yang digunakan adalah dengan pengembangan tes kecakapan “David Lee”

Analisis data menggunakan Metode analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah multi korelasi dengan menggunakan tes analisis regresi, karena untuk menganalisa hubungan lebih dari 2 variabel tes. (Pratiknyo dan Suharini, 2003). Penganalisisannya dengan menggunakan korelasi yaitu dengan istilah statistik yang menyatakan derajat hubungan garis linier antara variabel dari penelitian yang terdiri lebih dari dua variabel yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat, maka penganalisisan data menggunakan Analisis Regresi Ganda.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Tes Mental/Psikologi

Sumbangan Efektif dan Subangan Relatif

| Variabel | SE | SR |
|---------------|---------------|--------------|
| Motivasi | 8.27 % | 12.00 % |
| Optimis | 9.47 % | 13.80 % |
| Self-talk | 9.70 % | 14.14 % |
| Percaya diri | 8.63 % | 12.58 % |
| Konsep diri | 10.44 % | 15.22 % |
| Konsentrasi | 12.55 % | 18.29 % |
| Emosi | 9.51 % | 13.86 % |
| Jumlah | 68.6 % | 100 % |

Tabel diatas menunjukkan bahwa sumbangan efektif peran psikologis pada faktor konsentrasi mempunyai sumbangan atau peran yang paling tinggi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada saat sebelum bertanding pada pemain di team POSTAR yaitu sebesar 13.28%. Sedangkan faktor yang memberikan sumbangan atau peran paling sedikit terhadap keterampilan bermain sepakbola pada saat sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di team POSTAR, yaitu motivasi sebesar 8.27%.

2. Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola Menggunakan Tes David Lee

Skala Penilaian Keterampilan Bermain Sepakbola

| No | Skala penilaian | Waktu tempuh | Frekuensi | Persentasi (%) |
|----|-----------------|---------------|-----------|----------------|
| 1 | Sangat baik | < 34.81 detik | 0 | 0 % |
| 2 | Baik | 40.78 – 34.82 | 4 | 21.62 % |
| 3 | Cukup | 46.76 – 40.79 | 6 | 27.03 % |
| 4 | Kurang | 52.73 – 46.77 | 3 | 13.51 % |
| 5 | Kurang sekali | > 52.73 | 9 | 37.84 % |
| | | Jumlah | 22 | 100 % |

Berdasarkan tabel di atas terlihat sebagian besar keterampilan bermain sepakbola peamin di team POSTAR berada pada rentang > 52.73 dengan persentase sebesar 37.84% dan masuk dalam kategori kurang sekali, masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 13.51%, masuk dalam kategori cukup dengan persentase 27.03% dan masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 21.62%.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding pada pemain di team POSTAR dalam kompetisi liga ASKAB PSSI

Kabupaten Majalengka sebesar 68.6% dan sisanya sebesar 31.4% dipengaruhi oleh variabel lain, misalnya fisik dan teknik yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Abdul R. (2008). Bermain Sepakbola. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Armina, F.B. (2008). Gambaran Optimisme. Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- Dimiyati, H. & Triani, H. (2011). Pemetaan dan Karakteristik Psikologis Atlet SKO dan PPLP. *Jurnal Iptek Olahraga* (Vol 13 No 3 September- Desember). Hlm. 245-263.
- Dodie, M. (2010). *The Power of Self-Talk*. Diakses dari <http://www.andaluarbiasa.com/the-power-of-self-talk>. di unduh pada tanggal 26 sept 2012 pukul 10.25 WIB.
- Hariyanto. (2010). Pengertian Konsep Diri. Diakses dari <http://belajarpsikologi.com/pengertian-konsep-diri/> di unduh pada tanggal 23 februari 2013 pukul 08.58 WIB.
- Hartono. (2011). SPSS 16.0 Analisis Data Statistika dan Penelitian. Edisi ke 2, Cetakan ke 4. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- . 2006. Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda. *JORPRES* (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.
- http://www.smpn13-yog.sch.id/index.php?pg=news&id_b=47 di unduh pada tanggal 26 sept 2012, pukul 10.35 WIB.
- Husdarta, H. J. S. (2011). Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Hurlock. 2000. Masa Remaja. Sumber: <http://id.shvoong.com/socialsciences/psychology/220152-ciri-ciri-remajamenurut-elizabeth/#ixzz1xf4vIDml> di unduh pada tanggal 11 April 2013, pukul 19.00 WIB. .
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. (2005). Undang-Undang Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005. Jakarta.
- Luxbacher, J. A. (2011). Sepakbola. Edisi ke- 2, Cetakan ke 5. Jakarta: PT. Raja Persada.
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek. Jakarta: Erlangga.
- Nurul, H & Dita, I. (2004). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction. Surabaya: Fakultas Psikologi. Universitas Airlangga.
- Riduwan. (2007). Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika. Bandung: Alfabeta.
- Rosyad Shubhi. (2012). Makalah Manusia dan Optimisme. Diakses dari <http://inyongshubhi.blogspot.com/2002/05/makalah-manusia-danoptimisme.html> di unduh pada tanggal 26 Februari 2013 pukul 16.18 WIB.
- Singgih. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: Gunung Mulia.
- Subagyo I. (2010). Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. Tesis. Yogyakarta: UNY.
- Sucipto. (2000). Sepakbola. Jakarta: Depdikbud.
- Sudibyso, S. (2001). Mental Training. Jakarta: Percetakan Solo.
- Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Suharsima, A. 2006. Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktis. Jakarta: Rineka Cipta.
- 2010. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta