

## ASPEK PSIKOLOGIS ATLET SEPAKBOLA PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) SUMATERA BARAT

Ridho Bahtra<sup>3)</sup>

**Abstrak:** Prestasi atlet sepakbola PPLP SUMBAR cenderung tidak stabil bahkan cenderung menurun. Dari pengamatan penulis saat melihat atlet sepakbola PPLP SUMBAR bertanding, terlihat aspek psikologis atlet sangat berpengaruh. Tujuan dalam penelitian ini adalah dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada pelatih dan pengurus sepakbola PPLP Sumbar tentang aspek psikologis yang harus diperhatikan. Metode dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yang akan menjelaskan gambaran Aspek Psikologi Atlet Sepakbola PPLP Sumbar. Penelitian ini akan dilaksanakan selama tahun penelitian 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat yang berjumlah 23 orang. Sampel diambil berdasarkan *total sampling*. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah angket atau kuesioner. Data yang telah terkumpul melalui angket kemudian diolah dengan rumus persentase. Berdasarkan analisis data maka hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Pada indikator kecerdasan emosional, atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat berada pada kategori sedang. Pada indikator percaya diri, atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat berada pada kategori kurang. Pada indikator motivasi, atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat berada pada kategori kurang. Secara keseluruhan aspek psikologis atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat berada pada kategori kurang.

**Kata kunci:** Kecerdasan Emosional, Percaya Diri, Motivasi

### PENDAHULUAN

Sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang sistem keolahragaan nasional. Oleh sebab itu wajar keberadaan sepakbola mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan klub-klub sepakbola. Popularitas sepakbola bukan hanya bagi masyarakat umum, namun juga menjadi milik masyarakat intelektual, ini terbukti dengan banyaknya penulisan buku-buku dan penelitian yang dilakukan para ilmuwan olahraga mengenai kepelatihan, pembinaan, dan ilmu pendukung lain yang berkaitan dengan sepakbola.

<sup>3)</sup> Ridho Bahtra. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Di Kota Padang didirikan pula Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) yang berada dibawah naungan Dinas Pendidikan Sumatera Barat. Dari segi fisik PPLP SUMBAR memiliki sarana dan prasarana yang lengkap seperti ; lapangan sepakbola, peralatan fitnes, dan asrama. Sementara untuk masuk PPLP atlet harus lulus tes keterampilan dan tes kondisi fisik, dengan syarat masih terdaftar sebagai siswa (SMP/SMA). Setelah masuk mereka diberi fasilitas yang lengkap seperti kostum dan sepatu untuk latihan, selain itu mereka juga diberi uang saku tiap bulan. Kemudian mereka harus mengikuti jadwal latihan yang padat pagi dan sore dan program latihan yang beragam mulai dari yang ringan sampai yang berat.

Idealnya dengan sarana dan prasarana yang lengkap serta jadwal latihan yang terkoordinir atlet sepakbola PPLP SUMBAR mampu menguasai teknik-teknik sepakbola dengan baik dan memiliki kondisi fisik yang prima, mental yang bagus serta pemahaman taktik bermain yang baik. Dengan teknik, mental yang bagus dan kondisi fisik yang prima serta pemahaman taktik yang baik diharapkan atlet mampu meraih prestasi yang bagus baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional. Namun kenyataan yang kita lihat prestasi atlit sepakbola PPLP SUMBAR cenderung tidak stabil bahkan cenderung menurun. Mereka tidak mampu mempertahankan prestasi bagus yang telah diraih.

Dari pengamatan penulis saat melihat atlet sepakbola PPLP SUMBAR bertanding, terlihat aspek psikologis atlet sangat berpengaruh. Faktor psikologis atlet seperti kecerdasan emosional, motivasi dalam berlatih dan bertanding, percaya diri, dan lain-lain kurang baik. Atlet mudah terpancing emosi saat berbenturan, ditekel ataupun diprovokasi oleh lawan. Hal ini akan menyebabkan konsentrasi dan fokus atlet dalam bermain bisa terganggu, sehingga mudah kehilangan bola dan melakukan kesalahan dalam penerapan teknik dan taktik bermain. Selain itu saat menguasai bola atlet terkadang tidak percaya diri untuk melewati lawan dan melakukan shooting ke gawang lawan, sehingga peluang yang tercipta tidak bisa dimaksimalkan. Jika ini tidak diperbaiki maka akan berakibat pada penurunan kualitas permainan dari atlet, sehingga sering terjadi

<sup>3)</sup> Ridho Bahtra. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

kekalahan. Dampak dari semuanya, peningkatan prestasi tidak bisa berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

Dalam olahraga sepakbola faktor psikis harus mendapatkan perhatian yang khusus, apalagi dalam sebuah pertandingan. Dalam konteks pertandingan sepakbola, begitu banyak momen yang membangkitkan emosi, seperti benturan dan tackling dari lawan, rasa gembira setelah menang, murung ketika kalah, cemas dan takut sebelum bertanding, dan yang lainnya. Hal-hal tersebut perlu dikontrol atau dijaga agar tidak berlebihan dan menyebabkan suatu tindakan yang tidak baik. Maka dari itu aspek mental atau *psychology* atlet sepakbola perlu mendapat perhatian khusus sekali karena setiap atlet memiliki ciri yang berbeda dan unik seperti kepribadian (*personalities*), karakteristik fisik (*physicalcharacteristik*), perilaku sosial (*social bahaviour*) dan kapasitas intelektual (*intelektual capacities*).

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Menurut Setyobroto (2005:82) “emosi atau perasaan atlet perlu mendapat khusus dalam olahraga, karena emosi atlet di samping mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang lain (akal dan kehendak), juga mempengaruhi aspek-aspek fisiologisnya sehingga jelas akan berpengaruh terhadap peningkatan atau merosotnya prestasi altet”. Sedangkan Husdarta (2010:69) mengemukakan bahwa “emosi sangat penting dalam aktivitas olahraga. Membangkitkan keadaan emosi diperlukan mendulang prestasi puncak.”

Goleman (1999:45) mendefinisikan “kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa”. Sedangkan menurut Meyer (2004:27), “kecerdasan emosional adalah kemampuan khusus untuk membaca perasaan terdalam orang-orang yang kita hadapi, dengan maksud mengatasi relasi secara efektif dan strategis”. Menurut Goleman (1996:xiii) “kecerdasan emosional yang mencakup pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri”. Dari beberapa

<sup>3)</sup> Ridho Bahtra. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

definisi tersebut bahwa kecerdasan emosional adalah seperangkat kemampuan untuk mengenal, memahami perasaan diri sendiri dan orang lain serta mampu menggunakan perasaan itu untuk memandu pikiran dalam bertindak.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas bahwa ada lima wilayah utama kemampuan kecerdasan emosional yang perlu dikembangkan yaitu: 1) Mengenal Emosi Diri, 2) Mengelola Emosi, 3) Memotivasi Diri Sendiri, 4) Mengenal Emosi Orang Lain, dan 5) Membina Hubungan.

Percaya diri dalam bahasa asing sering disebut dengan *confidence*. Istilah percaya diri dapat diartikan sebagai *self-confidence* atau kesiapan diri (*self-assurance*) dan pada dasarnya merupakan ekspresi kemampuan dalam mengekspresikan olah tubuhnya dalam kordinasi gerak yang semaksimal mungkin. Vealey dan Case (2008;83) mengemukakan bahwa “Percaya diri dapat didefinisikan sebagai keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mencapai keberhasilan dan sering di identifikasikan sebagai keterampilan mental yang paling penting untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga oleh individu yang terlibat dalam olahraga kompetitif termasuk atlet dan pelatih.

Rasa percaya diri sangat penting dimiliki oleh seorang atlet sepakbola. Atlet yang memiliki percaya diri bagus akan terlihat tenang dalam menjalani pertandingan, dia tidak akan pernah gugup menghadapi siapapun lawannya. Sebaliknya atlet yang tidak memiliki percaya diri akan terlihat gugup dalam menjadi pertandingan. Begitu juga dalam proses latihan, atlet yang memiliki percaya diri tinggi akan terlihat *enjoy* menjalani proses latihan walaupun teknik yang di ajarkan adalah baru. Sebaliknya atlet yang tidak memiliki percaya diri akan terlihat kaku dalam menjalani latihan, karena dia merasa takut salah dalam melakukan teknik yang diajarkan.

Secara umum percaya diri terdiri atas percaya diri yang berlebihan atau “*over confidence*” dan kurang percaya diri atau *lack of confidence*”. Menurut Setyobroto (2001:71) “*over confidence*” atau rasa percaya pada diri sendiri yang berlebihan juga dapat terjadi pada diri atlet, misalnya pada atlet yang mempunyai sifat terlalu optimis dan kebetulan selalu menang bertanding di daerahnya”. Atlet yang memiliki sifat *over confidence* akan mudah frustrasi, biasanya terjadi saat

<sup>3)</sup> Ridho Bahtra. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

melawan tim yang lemah, karena harapan sukses terlalu tinggi maka saat mengalami kekalahan atlet akan merasa terpukul dan akhirnya frustrasi.

Selanjutnya ada *lack of confidence*, menurut Setyobroto (2005:44) “atlet yang memiliki sikap “*lack of confidence*” atau kurang percaya diri cenderung menetapkan target capaian lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga prestasinya juga rendah”. Atlet yang memiliki sikap *lack of confidence* tidak akan pernah mencapai kesuksesan. Dalam pertandingan dia merasa selalu di bawah bayang-bayang lawannya, menganggap lawannya hebat dan susah untuk dilewati.

Dalam permainan sepakbola kita bisa membedakan atlet yang memiliki rasa percaya diri atau tidak. Atlet yang memiliki rasa percaya diri akan terlihat nyaman menjalani pertandingan, ketika berhadapan satu lawan satu dengan lawan dia tidak pernah merasa cemas sekalipun lawan yang dihadapinya lebih besar. Sebaliknya atlet yang kurang percaya diri, ketika masuk lapangan akan terlihat gugup, dalam pertandingan terlihat sering melakukan kesalahan. Dan ketika berhadapan satu lawan satu dengan lawan, dia tidak berani untuk melewatinya.

Perilaku seseorang pada umumnya didasari oleh hasrat atau keinginan dalam memenuhi kebutuhannya. Hasrat atau keinginan ini mendorong seseorang untuk berperilaku, dan dorongan tersebutlah yang disebut dengan motivasi. Motivasi adalah elemen kunci yang menentukan perilaku individu di dalam organisasi. Dengan demikian, Motivasi merupakan salah satu elemen penting yang dapat menentukan perilaku siswa di dalam belajar.

Motivasi berasal dari kata *movere* dari bahasa Latin yang artinya mendorong atau menggerakkan. Menurut James O. Whittaker dalam Soemanto (2006: 205) motivasi secara umum yang merupakan kondisi-kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau memberi dorongan untuk bertingkah laku mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut. Selain itu Murray berpendapat dalam Monty (2000:73) ditemukan bahwa motivasi adalah upaya seseorang untuk menguasai tugasnya, mencapai hasil maksimum, mengatasi rintangan, memiliki kinerja lebih baik dari orang lain, dan bangga terhadap kemampuan yang dimilikinya.

<sup>3)</sup> Ridho Bahtra. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Dalam proses latihan untuk membuat atlet aktif dalam latihan diperlukan motivasi. Dengan adanya motivasi atlet lebih bersemangat dalam menjalani latihan demi mendapatkan prestasi. Motivasi merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan oleh atlet dalam proses latihan. Menurut Uno (2008:1) “motivasi adalah kekuatan baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya”. Sedangkan menurut Setyobroto (2005:24) “motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu”. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan dorongan yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan suatu kegiatan. Dorongan dari dalam diri memungkinkan seorang atlet untuk selalu semangat dalam menjalani setiap proses latihan dan pertandingan.

Untuk mencapai suatu tujuan yang diharapkan atau suatu kebutuhan untuk sukses berdasarkan standar yang sudah ditetapkan, maka kekuatan motivasi dalam berlatih harus mampu mendorong untuk menyelesaikan tugas latihan yang diberikan pelatih. Dengan demikian dapat kita kemukakan bahwa motivasi merupakan dorongan yang ada dalam diri atlet untuk menjalankan proses latihan semaksimal mungkin agar bisa meraih prestasi yang diinginkan. Motivasi merupakan kekuatan mental yang mendorong terjadinya proses berlatih maupun bertanding.

Tidak dapat dipungkiri bahwa motivasi merupakan salah satu elemen penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk meningkatkan prestasinya. Motivasi yang dimilikinya akan mendorong seorang atlet untuk berbuat maksimal baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Motivasi yang dimiliki atlet bisa datang dalam diri sendiri maupun dari luar.

Menurut Gunarsa (1989:100) “motivasi dapat dibagi atas motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik”. Motivasi intrinsik adalah suatu dorongan yang datang dari dalam diri seseorang, dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir. Orang yang memiliki motivasi intrinsik akan mengikuti latihan bukan dorongan dari luar, melainkan karena kepuasan dalam dirinya. Kepuasan diri diperoleh lewat

<sup>3)</sup> Ridho Bahtra. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

tercapainya tujuan latihan yang sesuai dengan harapan. Orang ini biasanya tekun, bekerja keras, teratur, serius, semangat, dan disiplin dalam menjalani latihan.

Motivasi untuk berprestasi cenderung menuntut atlet untuk berusaha lebih keras agar pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya dapat dilaksanakan dengan baik. Seseorang yang memiliki kebutuhan untuk berprestasi yang kuat cenderung berkeinginan untuk sukses dalam menyelesaikan rangkaian latihan. Menurut Husdarta (2010:43-44) Seseorang yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhannya dan keinginan dalam dirinya, individu tersebut mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk:

- a. Dapat melakukan suatu pekerjaan dengan baik.
- b. Melakukan suatu pekerjaan dengan sukses.
- c. Terampil dalam melaksanakan tugas.
- d. Terkenal dan populer terhadap bidang tertentu.
- e. Mengerjakan pekerjaan yang penting dan berarti.
- f. Dapat menyelesaikan masalah yang sukar dan bersifat menantang.
- g. Melakukan sesuatu dengan baik daripada orang lain dan bermutu.
- h. Bekerja tidak terutama untuk mendapatkan uang atau jasa.
- i. Bertanggungjawab dalam mengerjakan sesuatu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa untuk mencapai kesuksesan diperlukan motivasi untuk berprestasi yang tinggi, karena dengan motivasi berprestasi yang tinggi akan memicu seseorang untuk berusaha dengan giat dan sungguh-sungguh dalam setiap proses latihan. Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa motivasi sangat berperan penting dalam latihan untuk peningkatan prestasi atlet. Dengan demikian dapat dikemukakan berbagai indikator dari motivasi untuk mencapai prestasi, yaitu 1) Cita-cita dan harapan, 2) Keseriusan, 3) Kegigihan, 4) Semangat, 5) Disiplin diri.

## **METODE**

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu untuk melihat gambaran atau suatu keadaan. Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat aspek psikologis yaitu kecerdasan emosional, motivasi dan percaya diri atlet sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat. Lokasi penelitian dilakukan

<sup>3)</sup> Ridho Bahtra. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat di Kelurahan Air Pacah Kecamatan Kuranji Kota Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat yang berjumlah 23 orang. Sampel diambil berdasarkan *total sampling*, maka seluruh populasi dijadikan sampel sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 orang. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data untuk variabel ini adalah angket model *skala likert* dengan lima alternatif jawaban yang terdiri dari sangat Sangat setuju (SS), setuju (S), Ragu-Ragu (RR), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Masing-masing alternatif jawaban memiliki bobot yang berbeda, sesuai dengan jenis pertanyaan, apakah positif atau negatif. Adapun teknik analisa data yang dipakai adalah teknik analisis persentase.

## HASIL

Sebelum dilakukan pengolahan data, dilakukan verifikasi terhadap data yang telah ada. Dari hasil verifikasi data hasil penelitian dari 23 orang sampel, hanya 20 orang sampel yang dapat di ambil data hasil penelitiannya. Hal ini disebabkan 4 orang sampel yang tidak dapat datang pada saat penelitian dikarenakan masih berada di kampung masing-masing. Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka akan dilakukan analisis deskripsi dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan penelitian.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap 20 orang sampel pada kategori kecerdasan emosional diperoleh skor tertinggi 90, skor terendah 70,40, rata-rata (*mean*) 75,48, dan simpangan baku (SD) 5,27. Distribusi frekuensi data kecerdasan emosional dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	$X > 83,39$	3	15	Baik sekali
2	78,11 – 83,39	1	5	Baik
3	72,04 – 78,11	9	45	Sedang

<sup>3)</sup> Ridho Bahtra. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang



4	67,56 – 72,84	7	35	Kurang
5	$X < 67,56$	0	0	Kurang sekali
Jumlah		20	100%	

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kecerdasan emosional atlet pada kategori baik sekali 3 orang (15%), kategori baik 1 orang (5%), kategori sedang 9 orang (45%), kategori kurang 7 orang (35%) dan tidak pemain yang berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap 20 orang sampel pada kategori percaya diri diperoleh skor tertinggi 95,20, skor terendah 73,60, rata-rata (*mean*) 80,46, dan simpangan baku (SD) 6,46. Distribusi frekuensi data percaya diri dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Percaya Diri

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	$X > 90,15$	1	5	Baik sekali
2	83,09 – 90,15	6	30	Baik
3	77,22 – 83,09	3	15	Sedang
4	70,76 – 77,22	10	50	Kurang
5	$X < 70,74$	0	0	Kurang sekali
Jumlah		20	100%	

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa percaya diri atlet pada kategori baik sekali 1 orang (5%), kategori baik 6 orang (30%), kategori sedang 3 orang (15%), kategori kurang 10 orang (50%) dan tidak atlet yang berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap 20 orang sampel pada kategori motivasi diperoleh skor tertinggi 96,40, skor terendah 73,20, rata-rata (*mean*) 82,70, dan simpangan baku (SD) 6,75. Distribusi frekuensi data motivasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Motivasi

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	$X > 92,81$	2	10	Baik sekali

<sup>3)</sup> Ridho Bahtra. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2	86,07 – 92,81	3	15	Baik
3	79,32 – 86,07	7	35	Sedang
4	72,58 – 79,32	8	40	Kurang
5	$X < 72,58$		0	Kurang sekali
Jumlah		20	100%	

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa motivasi atlet pada kategori baik sekali 2 orang (10%), kategori baik 3 orang (15%), kategori sedang 7 orang (35%), kategori kurang 8 orang (40%) dan tidak atlet yang berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap 20 orang pada Aspek Psikologis Atlet Sepakbola PPLP Sumatera Barat sampel diperoleh skor tertinggi 93,87, skor terendah 73,20, rata-rata (*mean*) 79,55, dan simpangan baku (SD) 5,87. Distribusi frekuensi data kecerdasan emosional dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aspek Psikologis Atlet Sepakbola PPLP Sumatera Barat

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	$X > 88,34$	2	10	Baik sekali
2	82,48 – 88,34	4	20	Baik
3	76,61 – 82,48	5	25	Sedang
4	70,74 – 76,61	9	45	Kurang
5	$X < 70,74$	0	0	Kurang sekali
Jumlah		20	100%	

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa aspek psikologis atlet pada kategori baik sekali 2 orang (10%), kategori baik 4 orang (20%), kategori sedang 5 orang (25%), kategori kurang 9 orang (45%) dan tidak pemain yang berada pada kategori kurang sekali.

<sup>3)</sup> Ridho Bahtra. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

## PEMBAHASAN

Dalam olahraga sepakbola faktor psikis harus mendapatkan perhatian yang khusus, apalagi dalam sebuah pertandingan. Dalam konteks pertandingan sepakbola, begitu banyak momen yang membangkitkan emosi, seperti benturan dan *tackling* dari lawan, rasa gembira setelah menang, murung ketika kalah, cemas dan takut sebelum bertanding, dan yang lainnya. Hal-hal tersebut perlu dikontrol atau dijaga agar tidak berlebihan dan menyebabkan suatu tindakan yang tidak baik.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat terlihat aspek psikologis atlet kurang baik. Dari 3 komponen psikologis yang diukur (kecerdasan emosional, percaya diri, motivasi) rata-rata semua berada pada level yang kurang baik. Pada indikator kecerdasan emosional dari 20 orang sampel 9 orang (45%) berada pada kategori sedang dan hanya 2 orang pada kategori baik sekali. Indikator percaya diri dari 20 orang sampel 10 orang (50%) berada pada kategori kurang dan hanya 1 orang pada kategori baik sekali. Pada indikator motivasi 8 orang (40%) berada pada kategori sedang dan hanya 2 orang pada kategori baik sekali. Dan secara keseluruhan dari 20 orang sampel 9 orang berada pada kategori kurang dan hanya 2 orang berada pada kategori baik sekali.

Kita bisa melihat semua indikator yang diteliti merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh atlet. Bagaimanapun atlet sepakbola harus memiliki kecerdasan emosional yang baik agar tidak mudah terprovokasi oleh lawan disaat pertandingan. Atlet harus memiliki percaya diri yang tinggi agar berani menguasai bola, melewati lawan dan mencetak gol. Selain itu atlet juga harus memiliki motivasi tinggi agar selalu semangat dalam bertanding. Jika semua indikator pada kategori kurang maka tidak salah prestasi atlet sepakbola PPLP Sumbar semakin menurun dari tahun ke tahun.

Hasil di atas menjelaskan bahwa aspek psikologis atlet sepakbola PPLP Sumbar perlu menjadi perhatian dari pelatih agar prestasinya tidak semakin menurun. Banyak faktor yang mempengaruhi aspek psikologis dari seorang atlet baik secara internal maupun eksternal, seperti dukungan orang tua, sarana

<sup>3)</sup> Ridho Bahtra. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

prasarana latihan, program latihan yang dijalani, lingkungan tempat tinggal, dan lain-lain. Semua faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap psikologis atlet sepakbola.

Agar psikologis atlet semakin tidak menurun pelatih harus bisa membuat suatu metode latihan untuk memperbaikinya. Metode latihan tersebut bisa disesuaikan dengan program latihan di lapangan atau dengan metode di kelas, sehingga psikologis atlet semakin baik. Ketika secara psikologis atlet semakin baik, maka diharapkan akan berimbas pada peningkatan prestasi ke arah yang lebih baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: 1) Pada indikator kecerdasan emosional, atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat berada pada kategori sedang, 2) Pada indikator percaya diri, atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat berada pada kategori kurang, 3) Pada indikator motivasi, atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat berada pada kategori kurang, dan 4) Secara keseluruhan aspek psikologis atlet sepakbola PPLP Sumatera Barat berada pada kategori kurang

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut: 1) Kepada pelatih PPLP Sumatera Barat agar membuat satu sesi latihan untuk memperbaiki aspek psikologis atlet, 2) Atlet PPLP Sumatera Barat agar memperbaiki aspek psikologisnya agar prestasinya tidak semakin menurun, dan 3) Penelitian ini terbatas pada atlet PPLP Sumatera Barat, oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini di klub sepakbola lainnya yang lebih banyak atau besar jumlah sampelnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.  
 Gunarsa, Singgih D & dkk 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia

<sup>3)</sup> Ridho Bahtra. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

- Goleman, Dhaniel. 1996. *Kecerdasan Emosional*. Alih bahasa T.Hermaya. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, Dhaniel. 1999. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung. Alfabeta
- Jones & Nelson, Richad. 1986. *Cara membina hubungan baik dengan orang lain*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Meyer, R, Henry. 2004. *Manajemen dengan Kecerdasan Emosional*. Bandung. Nuansa
- Sarwono, Sarlito. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Setyobroto, Sudibyo. (2001). *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo
- (2005). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Uno, Hamzah B. (2008). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara

<sup>3)</sup> Ridho Bahtra. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang