

KONDISI MENTAL SISWA PUTRA SATU HARI SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN FUTSAL ANTAR SMA SE SIDOARJO

(Studi pada siswa SMA Negeri 4 Sidoarjo)

Zaenal Arifin, Achmad Widodo

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Futsal adalah salah satu olahraga prestasi yang didalamnya dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, salah satunya adalah faktor mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi mental atlet futsal dalam menghadapi pertandingan sebagai penentu prestasi atlet tersebut. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan melakukan pengisian kuisioner atau angket, dengan jenis penelitian kuantitatif dimana penelitiannya menggunakan perhitungan statistik dan analisa. Hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa presentase kondisi mental atlet futsal kategori sangat baik sebesar 52%, sedangkan presentase kondisi mental atlet futsal kategori baik sebesar 48%. Motivasi 17,6%, fokus 15,5%, percaya diri 17,1%, pengendalian 16,3%, visualisasi 17,1%, persiapan 15,9%. Simpulan yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi mental siswa putra SMA Negeri 4 Sidoarjo sehari sebelum bertanding dalam kondisi baik dan sangat baik.

Kata kunci: Futsal, mental

Abstract

Futsal comes from two words in spanish which is *futbol* and *sala*. *Futbol* means football and *sala* means in-room activity. So we can say that futsal is football which do in the certain room. Futsal is an achievement sport which influenced by several important factors. One of them is the mental factor. The purpose of this study is to know the futsal athlete's mental condition to face of the senior high school competition as the determinant achievement of the athlete. This research uses descriptive method by filling questionnaires. But the research uses statistical calculation analysis. The result showed that the percentage of futsal athlete's mental conditions are very good category by 52% while good category 48%. Motivation 17,6%, focus 15,5%, confidence 17,1%, controlling 16,3%, visualization 17,1% and preparation 15,9%. From the result of the research, we can conclude that male student's mental condition of SMA N 4 Sidoarjo (State 4 Senior High School Sidoarjo) in one day before face of the senior high school futsal competition are in good and very good condition.

Keywords: Futsal, mental

PENDAHULUAN

Futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepakbola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibanding ukuran yang digunakan dalam sepakbola lapangan rumput.

Tidak hanya untuk kalangan umum, olahraga ini juga telah merambah ke dunia pendidikan. Hal ini terbukti dengan banyaknya event/turnamen futsal berkategori antar SMP/SMA. Terlihat antusiasme yang tinggi dikalangan pelajar ini apabila ada turnamen futsal diadakan. Kenyataan ini berbanding lurus dengan prestasi-prestasi yang mereka capai, maksudnya selain berkategori SMP/SMA para pelajar ini juga sanggup berprestasi di event/turnamen dengan kategori umum, dengan kata lain pelajar-pelajar ini sudah mampu bersaing dengan para remaja/orang tua yang ikut dalam turnamen tersebut. Mental diartikan sebagai kepribadian yang merupakan kebulatan yang dinamik yang dimiliki seseorang yang tercermin dalam sikap dan perbuatan atau terlihat dari psikomotornya. Dalam ilmu psikiatri dan psikoterapi, kata mental sering digunakan sebagai ganti dari kata *personality* (kepribadian) yang berarti bahwa mental adalah semua unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap (*attitude*) dan perasaan yang dalam keseluruhan dan kebulatannya akan menentukan corak laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan atau menggembirakan, menyenangkan dan sebagainya (Ainun. 2012:1).

Kata mental memiliki persamaan makna dengan kata *Psyhe* yang berasal dari bahasa latin yang berarti Psikis atau Jiwa, sedangkan spiritual yaitu secara etimologi kata "*sprit*" berasal dari kata Latin "*spiritus*", yang diantaranya berarti "roh, jiwa, sukma, kesadaran diri, wujud tak berbadan, nafas hidup, nyawa hidup." Dalam perkembangannya, selanjutnya kata *spirit* diartikan secara lebih luas lagi. Para filosof, mengonotasikan "*spirit*" dengan, kekuatan yang menganimasi dan memberi energi pada cosmos, kesadaran yang berkaitan dengan kemampuan, keinginan, dan intelegensi, makhluk immaterial, wujud ideal akal pikiran (intelektualitas, rasionalitas, moralitas, kesucian atau keilahian) (Ainun. 2012:1).

Pentingnya faktor mental di dalam olahraga prestasi sangat berpengaruh terhadap penampilan (*performance*) atlet. Selain itu psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*Wellnes*), serta keharmonisan kepribadian atlet, sehingga kondisi psikisnya akan berpengaruh secara positif (Diniar, 2011:3).

METODE

A. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan melakukan pengisian kuisisioner/angket, dengan jenis penelitian kuantitatif dimana penelitiannya menggunakan perhitungan statistik dan analisa.

B. Populasi

Setiap peneliti yang akan melakukan penelitian sudah pasti telah menentukan daerah mana yang akan dijadikan objek penelitian. Sehingga dari data tersebut diharapkan diperoleh data yang sebanyak-banyaknya. Dalam hal ini sbelum peneliti menentukan populasi dalam penelitian yang dilakukan sebaiknya terlebih dahulu mengetahui apa yang dimaksud dengan populasi. "Populasi adalah keseluruhan objek penelitian" (Arikunto, 2006:130). Dalam penelitian ini populasinya 25 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Sidoarjo.

C. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen yang berbentuk kuesioner atau angket. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2010:194).

Ada dua jenis angket yaitu angket tertutup dan angket terbuka, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan angket jenis tertutup karena sudah di sediakan sehingga responden tinggal memilih.

Angket yang digunakan ada 6 aspek yang masing-masing berisi pertanyaan, dan rincian sebagai berikut :

a. Motivasi

1. Saya dapat memotivasi diri saya sendiri dengan baik.
2. Saya dapat memacu diri saya sendiri pada situasi pertandingan.
3. Keinginan saya untuk berhasil sangat kuat.
4. Sasaran saya jelas dan membantu untuk mengorganisasi diri dengan baik.
5. Pembina merasa yakin bahwa saya selalu berlatih dengan baik.
6. Saya siap berkorban untuk mencapai prestasi puncak.
7. Saya selalu berlatih dengan ekstra keras jika saya pikir hal itu dibutuhkan (KONI, 1999:26-27).

b. Fokus

1. Saya dapat berkonsentrasi dengan baik pada situasi kritis.
2. Saya dapat berkonsentrasi kembali pada saat mendapatkan gangguan.
3. Kemampuan konsentrasi saya sama baiknya dengan kemampuan berkonsentrasi

- atlet terbaik dalam olahraga yang saya geluti.
4. Saya dapat berkonsentrasi dengan baik dalam situasi-situasi penting.
 5. Saya biasanya dapat mengatasi gangguan pikiran yang merugikan.
 6. Konsentrasi saya jarang terganggu oleh keadaan sekitar.
 7. Pembina menilai konsentrasi saya di atas rata-rata (KONI, 1999:26-27).
- c. Percaya diri
1. Saya yakin bahwa saya adalah seorang atlet yang baik.
 2. Saya yakin akan kemampuan saya untuk berhasil keluar dari keadaan terjepit.
 3. Saya biasanya berharap untuk sukses.
 4. Kebanyakan orang melihat saya penuh percaya diri.
 5. Saya selalu berpikir positif selama pertandingan.
 6. Saya senang tantangan untuk melepaskan diri dari kesulitan.
 7. Saya mencoba untuk membangkitkan kepercayaan diri saya manakala mendapat kesempatan (KONI, 1999:26-27).
- d. Emosi
1. Saya sangat jarang marah selama pertandingan.
 2. Saya dapat mengendalikan perasaan manakala saya mengalami frustrasi selama pertandingan.
 3. Pembina menilai tinggi kemampuan saya mengendalikan emosi.
 4. Perasaan gugup jarang merugikan pada penampilan saya.
 5. Saya dapat pulih dengan cepat dari keadaan yang menegangkan.
 6. Saya tidak pernah menyerah terhadap sesuatu yang tidak sejalan dengan harapan saya.
 7. Saya biasanya mampu berprestasi dalam situasi sulit atau situasi penting (KONI, 1999:26-27).
- e. Visualisasi
1. Biasanya saya dapat membayangkan keberhasilan saya.
 2. Saya seringkali membayangkan diri sendiri mencapai sasaran yang penting yang saya tetapkan.
 3. Persiapan untuk pertandingan termasuk latihan mental.
 4. Saya dapat dengan mudah membayangkan penampilan saya.
 5. Saya suka membayangkan bagaimana strategi saya akan terlaksana dalam pertandingan.
 6. Latihan visualisasi dapat meningkatkan percaya diri dan konsentrasi saya.
 7. Saya percaya bahwa keterampilan saya membayangkan penampilan saat

pertandingan berkembang dengan baik (KONI, 1999:26-27).

f. Persiapan

1. Saya selalu menetapkan tujuan setiap pertandingan.
2. Strategi saya sangat jelas dan sangat membantu penampilan saya.
3. Saya biasanya memasukkan penetapan strategi dalam persiapan sebelum pertandingan.
4. Saya mempunyai kegiatan pra-pertandingan rutin yang selalu saya ikuti.
5. Pembina saya merasa yakin bahwa persiapan mental saya sangat bagus.
6. Penampilan saya sangat konsisten sebab saya memperiskannya dengan baik.
7. Saya senang untuk memilih suatu perencanaan untuk menangani situasi yang sulit (KONI, 1999:26-27).

D. Pengumpulan Data

Langkah pengumpulan data untuk penelitian ini sebagai berikut:

1. Sosialisasi pengambilan data (penjelasan cara-cara pengisian angket) dilakukan secara klasikal sebelum turnamen dimulai.
2. Pengambilan data (pengisian angket) dilakukan satu hari sebelum/menjelang pertandingan.

E. Teknik Analisis Data

Secara garis besar pekerjaan analisis data meliputi beberapa langkah yaitu :

1. Tabulasi

Tabulasi, yang termasuk dalam kegiatan tabulasi dalam penelitian ini memberikan skor (skoring) terdapat item-item yang perlu diberi skor. Karena penelitian ini, teknik pengambilan datanya menggunakan angket.

2. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian

Analisis data, karena dalam penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif maka analisis datanya sebagai berikut :

Data yang diperoleh dari angket dijumlahkan sesuai dengan instrumen yang digunakan. Karena dalam penelitian ini angket yang digunakan mempunyai 5 alternatif pilihan, karena ingin menentukan adanya gradasi. Maka dengan demikian alternatif jawaban yang disediakan dalam angket adalah “sangat setuju”, “setuju”, “cukup”, “kurang setuju”, “tidak setuju”.

Dalam menganalisis data yang berasal dari angket bergradasi atau atau berperingkat 1 sampai 5, peneliti menyimpulkan makna setiap alternatif jawaban sebagai berikut :

- a. “Sangat setuju” menunjukkan gradasi yang paling tinggi, untuk kondisi tersebut diberi nilai 5.

- “Setuju” menunjukkan peringkat yang lebih rendah dibandingkan dengan yang ditambah kata “sangat” oleh karena itu kondisi tersebut diberi nilai 4.
- “Cukup” menunjukkan peringkat yang ditengah-tengah antara setuju ataupun kurang setuju maka diberi nilai 3.
- “Kurang setuju” karena dibawah setuju diberi nilai 2.
- “Sangat kurang setuju” yang berada di gradasi paling bawah, diberi nilai 1.

Oleh setiap kolom tabel menunjukkan letak nilai, maka sebagai konsekuensinya setiap centangan pada kolom jawaban menunjukkan nilai tertentu. Dengan demikian, maka selisih data dilakukan dengan mencermati banyaknya centangan pada kolom yang berbeda nilainya tersebut, lalu mengalihkan frekuensi pada masing-masing kolom dengan kolom yang bersangkutan. Banyaknya responden yang memilih jawaban pada kolom tertentu lalu di jumlahkan.

Untuk mencari keseluruhan nilai kondisi mental atlet futsal, menggunakan rumus berikut :

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Ket: $\bar{x}$ = rata-rata sampel

$\sum x$ = jumlah skor dalam sampel

n = banyak skor

Persentase dapat dilihat dari : $\frac{\text{jumlah kategori}}{\text{jumlah responden}} \times 100$

% . Dari rumus tersebut dapat diperoleh motivasi kategori sangat baik 72%, baik 24% dan cukup 4%. Fokus kategori sangat baik 28%, baik 56% dan cukup 16%. Percaya diri kategori sangat baik 56%, baik 40% dan cukup 4%. Penguasaan kategori sangat baik 44%, baik 52% dan cukup 4%. Visualisasi kategori sangat baik 52%, baik 44% dan cukup 4%. Persiapan kategori sangat baik 44%, baik 48% dan cukup 8%. Dari jumlah 6 aspek mental tersebut sebagian besar menunjukkan kategori mental sangat baik yaitu 13 atlet = 52% dan 12 atlet = 48% dalam kondisi mental baik.

Untuk kondisi mental seluruh atlet futsal SMA Negeri 4 Sidoarjo pada keenam aspek rata-rata skor ditunjukkan sebagai berikut: motivasi (4,2), fokus (3,7), percaya diri (4,1), pengendalian (3,8), visualisasi (4,2) dan persiapan (3,8).

Hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data penelitian dengan menggunakan analisa data statistik sederhana yaitu dengan mencari rata-rata atau mean. Dengan hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa kondisi mental atlet futsal SMA Negeri 4 Sidoarjo sebelum bertanding sebagian besar menunjukkan kategori mental sangat baik yaitu 13 atlet = 52% dan 12 atlet = 48% dalam kondisi mental baik.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi mental atlet futsal SMA Negeri 4 Sidoarjo sangat baik, tetapi perlu ditekankan latihan mental yang lebih keras karena tidak semua atlet memiliki mental yang sangat baik. Untuk kondisi mental seluruh atlet futsal SMA Negeri 4 Sidoarjo pada keenam aspek menunjukkan kondisi yang sangat baik (50%) dan (50%) kondisi baik. Rata-rata skor ditunjukkan sebagai berikut: motivasi (4,2), fokus (3,7), percaya diri (4,1), pengendalian (3,8), visualisasi (4,2) dan persiapan (3,8). Apabila keadaan aspek mental atlet futsal SMA Negeri 4 Sidoarjo sangat baik maka bisa dikatakan atlet futsal SMA Negeri 4 Sidoarjo siap (menurut aspek mentalnya) untuk bertanding.

Seperti yang dijelaskan Setyobroto (1989: 44) mengemukakan bahwa ketahanan mental perlu dimiliki seorang atlet untuk dapat menghadapi situasi-situasi kritis dalam pertandingan dengan penuh kepercayaan pada diri sendiri, dapat menguasai diri, dapat mengontrol penampilannya, dan sebagainya, khususnya pada saat menghadapi pertandingan besar, agar dapat bangkit untuk berprestasi sebaik-baiknya. Menurut Gunarsa (1996: 103) dalam usaha membina atau membentuk atlet agar berprestasi optimal, maka di samping berbagai latihan, diperlukan program-program latihan terhadap aspek mental. Sedangkan menurut FIFA, persiapan mental menjadi faktor penting sebelum mereka (atlet) bertanding. Jadi berdasarkan dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diperoleh keadaan mental responden yang dijamin dengan menggunakan instrumen yang mencakup motivasi, fokus, percaya diri, pengendalian, visualisasi dan persiapan, dapat ditunjukkan pada tabel 4.1 (merujuk pada lampiran 1).

Dari enam aspek yang tercantum di dalam angket selanjutnya dikategorikan sesuai 5 skala yang telah ada, antara lain: 0-1 (kurang sekali); 1, 1-2 (kurang); 2, 1-3 (cukup); 3, 1-4 (baik) dan 4, 1-5 (sangat baik). Tabel 4.2

Tabel prosentase aspek mental atlet futsal SMA Negeri 4 Sidoarjo.

No	Aspek	SB	B	C	K	KS
1	Motivasi	18	6	1		
2	Fokus	7	14	4		
3	Percaya diri	14	10	1		
4	Penguasaan	11	13	1		
5	Visualisasi	13	11	1		
6	Persiapan	11	12	2		

bahwa apabila aspek mental sudah dalam kondisi yang stabil maka seorang atlet bisa dikatakan siap mental untuk bertanding.

Membentuk mental pemenang adalah kualitas yang harus dimiliki seorang atlet futsal, karena yang membedakan atlet biasa dengan atlet profesional adalah dari mental itu sendiri. Seorang atlet apabila memiliki fisik, teknik dan taktik yang bagus tetapi kondisi mentalnya tidak stabil, maka atlet tersebut sulit berprestasi. Dengan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa pembinaan aspek mental atlet futsal di SMA Negeri 4 Sidoarjo berlangsung sangat baik. Oleh karena itu pembinaan mental harus ditanamkan dengan kuat kepada atlet agar kedepannya atlet tersebut mampu berprestasi dengan baik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan interpretasi data yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa, kondisi mental siswa putra SMA Negeri 4 Sidoarjo sehari sebelum bertanding dalam kondisi baik dan sangat baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka memberikan saran sebagai berikut:

1. Dengan mengetahui skor kondisi mentalnya, seorang atlet bisa memperbaiki aspek mental yang kurang dan mempertahankan atau meningkatkan aspek mental yang sudah baik.
2. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut pada level pertandingan yang lebih tinggi, karena semakin tinggi level pertandingan maka mental atlet futsal akan semakin teruji.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Berachunk, Amrank. 2012. *Kepribadian Sikap dan Mental Atlet*,(online), (<http://berachunk-amrank.blogspot.com/2012/10/psikologi-kepribadian-sikap-dan-mental-3.html>), diakses 27 Februari 2013).

Diniar. 2011. *Kepercayaan Diri Atlet Tenis Meja Suryanaga Dalam Menghadapi Pertandingan Piala Walikota Surabaya 2011*. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: FIK Unesa.

Gunarsa, Singgih D, dkk. 1996. *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.

Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.

KONI. 1999. *Sistem Monitoring Evaluasi dan pelaporan*. Jakarta.

Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).

Maksum, Ali. 2008. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.

Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa University Press.

Setyobroto, Sudibyo. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT, Anem Kosong Anem

Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa Press.

DAFTAR PUSTAKA

Ainun, Lutfi. 2012. *Perbedaan Spiritual dan Mental, Pengertian Mirecle , Values Kesmas*,(online),(<http://luftiainun.blogspot.com/2012/11/perbedaan-spiritual-dan-mental.html>), diakses 10 Agustus 2013).

Almahdi, Zaidan. 2008. *Bisnis Futsal*. Yogyakarta: Ayyana.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.