

## ANALISIS TINGKAT MENTAL BERTANDING ATLET FUTSAL PUTRA KOTA PROBOLINGGO

Fajar Ridwan Ababilah\*, Mohammad Faruk, S.Pd., M.Kes

Pendidikan Keplatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

\*fajar.18011@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 18-11-2022; Direview: 19-11-2022; Diterima: 22-11-2022;  
Diterbitkan: 22-11-2022

### Abstrak

Futsal merupakan permainan olahraga yang beranggotakan lima pemain dengan cara menendang bola yang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan. Pada cabang olahraga futsal ada faktor yang mempengaruhi yaitu fisik, taktik, teknik, dan mental. Mental bertanding menjadi salah satu faktor penting untuk mencapai kemenangan dalam pertandingan futsal. Pada Kejurprov, tim futsal putra Kota Probolinggo mengalami kekalahan dan hanya mendapatkan satu gol. Tingkat mental bertanding atlet futsal putra Kota Probolinggo pada aspek percaya diri, fokus, intelegensi, dan kecerdasan emosi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisis tingkat mental bertanding atlet futsal putra Kota Probolinggo. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner berupa angket tertutup, data yang dikumpulkan melalui angket akan dianalisis menggunakan presentase secara manual dan observasi terstruktur. Responden penelitian ini adalah pemain futsal putra Kota Probolinggo sebanyak 20 pemain yang didaftarkan untuk mengikuti pra Porprov tahun 2022. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pada aspek percaya diri, fokus, intelegensi, dan kecerdasan emosi pada kategori “cukup” menghasilkan jumlah presentase paling tinggi. Perlu dilakukan peningkatan mental atlet melalui empat aspek. Pelatihan dan kegiatan yang bisa dilakukan melalui pembinaan, terapi musik, dan motivasi. Tingkat mental bertanding atlet futsal putra Kota Probolinggo setelah bertanding akan berpengaruh pada pertandingan selanjutnya.

**Kata kunci:** Futsal, Mental, Pertandingan

### Abstract

*Futsal is a sports game consisting of 5 players by kicking the ball for scoring goals against the opponent's goal. In the futsal sport there are factors that influence namely, physical, tactical, technical, and mental. Mental competition is one of the important factors to achieve victory in futsal matches. In Kejurprov, the male futsal team of Probolinggo City suffered a defeat and only get one goal. Mental level of competition male futsal athletes in Probolinggo City is in the aspects of self-confidence, fokus, intelligence, and emotional intelligence. The purpose of this study was to determine and analyze mental level of competing male futsal athletes in Probolinggo City. This study uses a descriptive type of research with a quantitative approach. The instrument used is a questionnaire in the form of a closed questionnaire, the data collected through a questionnaire will be analyzed using a percentage manually and structured observation. The respondents of this study were male futsal players from Probolinggo City as many as 20 players who were registered to take part in the pre-porprov 2022. The result of this study states that the aspects of self-confidence, focus, intelligence, and emotional intelligence in the “enough” category resulted in the highest percentage. It is necessary to improve the athletes mentality through four aspects. Training and activities that can be done through, music therapy, and motivation. The mental level of competing male futsal athletes in Probolinggo City after competing will effect the next match.*

**Keywords:** Futsal, Mental, Competition

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga paling digemari oleh masyarakat dari usia dini hingga dewasa. Dapat dilakukan dalam ruangan dan lapangan yang relatif kecil, serta jumlah pemain hanya lima orang dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan (Syahroni, 2016). Olahraga futsal memerlukan keterampilan tingkat tinggi berupa teknik, taktik, dan keseimbangan psikologis (Aparecido Rinaldo, 2022). Dalam melakukan pertandingan futsal tidak terlepas dari komponen pendukung seperti atlet, pelatih, wasit, *official*, manager tim, penonton, panitia, dan aparat pertandingan. Atlet atau olahragawan merupakan individu yang ahli dalam bidang olahraga dan mengikuti pertandingan. Penampilan atlet pada saat pertandingan tidak lepas dari kondisi fisik dan mental (Priyambodo, 2018). Kondisi fisik atlet harus prima, mulai dari program latihan yang sistematis dan berkelanjutan hingga pertandingan. Kondisi mental atlet juga sangat berpengaruh terhadap kesuksesan dan keberhasilan dalam pertandingan (Sholeh & Hakim, 2019). Latihan, kesiapan, pemahaman, dan pembinaan dipersiapkan lebih tinggi baik dari sisi pelatih maupun atlet (Rezaimanesh, 2011).

Kondisi mental yang baik harus dimiliki oleh setiap atlet untuk menampilkan kemampuan secara total dan menggapai prestasi puncak. Latihan mental atlet merupakan proses latihan guna peningkatan ketangguhan mental atlet dengan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan ke tujuan, dan pengendalian perasaan (Satiadarma, 2000). Sedangkan pembinaan terhadap kondisi mental atlet wajib dilakukan melalui cara berpikir, berperilaku, bersikap, dan mengambil keputusan mulai dari latihan hingga keseimbangan pemulihan setelah pertandingan (Nogueira, 2018). Kesehatan mental berperan pada saat pertandingan dan menjadi kunci keberhasilan pertandingan (Satriya, 2014). Atlet futsal akan menampilkan berbagai keterampilan seperti mengoper atau mencetak gol sebagai bukti kesehatan mental atlet (Naser, 2017).

Penanaman mental juara pada atlet futsal harus ditanamkan oleh pelatih agar atlet berprestasi. Untuk itu mental atlet menjadi salah satu faktor pemicu atlet berprestasi atau sebaliknya. Namun, perhatian terhadap mental atlet harus benar-benar dipahami oleh pelatih. Mental training yang dilatihkan pada atlet futsal harus sesuai dengan potensi yang perlu dikembangkan (Cholid, 2015). Hal tersebut disesuaikan dengan situasi pertandingan, pada saat mengalami kekalahan dan performa di pertandingan selanjutnya. Performa terbaik yang ditampilkan atlet futsal seperti bekerja keras, mampu menangani situasi yang sulit, mampu memecahkan masalah, dan percaya diri dapat menggapai kesuksesan secara optimal (Suharto Wijaya, 2019). Kepercayaan diri seorang atlet futsal menjadi aspek yang bernilai untuk

mengendalikan emosi negatif dan mempertahankan performa terbaik (Robazza & Bortoli, 2007).

Kesehatan mental atlet futsal tidak terlepas dari aspek percaya diri, konsentrasi, pengendalian emosi, dan peningkatan motivasi. Pentingnya mental bagi atlet futsal pada saat bertanding mengharuskan pelatihan dan pembinaan dilakukan (Widodo & Pudjijuniarto, 2019). Pembinaan atlet pada cabang olahraga futsal telah banyak dilakukan diberbagai daerah dengan berbagai macam tingkatan. Salah satu daerah yang melakukan pembinaan fisik dan mental terhadap atlet futsal adalah Kota Probolinggo, khususnya atlet futsal putra. Tujuannya tidak lain untuk mencapai prestasi. Tim futsal putra Kota Probolinggo dipilih karena kurangnya latihan mental yang diberikan oleh pelatih untuk persiapan dalam pertandingan.

Pelatihan dan pembinaan mental yang telah diberikan pada atlet futsal putra Kota Probolinggo dinilai masih belum maksimal. Pelatihan dan pembinaan mental tidak berjalan maksimal terutama pada aspek penunjang kepercayaan diri, fokus, intelegensi, dan kecerdasan emosi. Terbukti pada saat Kejurprov yang diselenggarakan di Kota Malang tim futsal putra Kota Probolinggo hanya mengantongi satu gol. Tim futsal putra Kota Probolinggo juga mengalami kekalahan pada Trofeo di Bangil dan juga di Kota Probolinggo. Kekalahan pertandingan di atas tentunya sangat berpengaruh pada pertandingan selanjutnya. Untuk itu perlu adanya pembinaan mental dengan pemberian motivasi agar berdampak baik pada kepercayaan diri, fokus, intelegensi, dan kecerdasan emosi atlet. Tim futsal putra Kota Probolinggo dipersiapkan untuk mengikuti pertandingan menjelang pra PORPROV Jawa Timur tahun 2022. Kurangnya pembinaan mental menjadikan atlet futsal putra Kota Probolinggo minim prestasi.

Berdasarkan dua penelitian terdahulu, terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Pertama, "Kondisi Mental Siswa Putra Satu Hari Sebelum Menghadapi Pertandingan Futsal Antar SMA Se Sidoarjo" (Arifin & Widodo, 2012). Kedua, "Kondisi Mental Tim Futsal Sembayat FC Pre Sesion Pada Kompetisi Sembayat Sport Center Championship" (Labib, 2016).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu cakupan tema yaitu mental atlet. Sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian. Penelitian ini fokus pada tingkat mental bertanding atlet futsal putra Kota Probolinggo dan aspek analisisnya yang meliputi percaya diri, fokus, intelegensi, dan kecerdasan emosi. Perbedaan lainnya yaitu terkait subjek, lokasi, dan waktu penelitian. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Analisis Tingkat Mental Bertanding Atlet Futsal Putra Kota Probolinggo. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana tingkat mental bertanding atlet futsal putra Kota

Probolinggo? Tujuannya mengetahui dan menganalisis tingkat mental bertanding atlet futsal putra Kota Probolinggo.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis tingkat mental bertanding atlet futsal putra Kota Probolinggo. Metode deskriptif merupakan suatu metode yang digunakan untuk meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran atau suatu peristiwa pada masa sekarang. Sedangkan pendekatan kuantitatif adalah proses pengambilan data penelitian yang berasal dari populasi atau sampel dengan alat bantu instrumen penelitian, selanjutnya dianalisis dengan metode statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Prof. Dr. Sugiyono, 2017).

Lokasi penelitian ini dilakukan di GOR Mastrip Kota Probolinggo, pemilihan lokasi disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Populasi dan sampel merupakan komponen yang akan diteliti dalam pendekatan kuantitatif. Populasi merupakan objek yang mempunyai karakteristik tertentu untuk dipelajari. Sampel merupakan bagian dari jumlah populasi (Prof. Dr. Sugiyono, 2017). Populasi dari penelitian ini adalah 20 atlet futsal putra Kota Probolinggo yang akan mengikuti pra Porprov tahun 2022. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *total sampling* dengan melibatkan 20 atlet futsal putra Kota Probolinggo. Dengan variabel tingkat mental bertanding atlet futsal putra Kota Probolinggo.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner dan observasi. Kuesioner (angket) yang dibuat berupa pertanyaan tertutup. Dengan cara memberikan daftar pertanyaan untuk kemudian dijawab oleh responden. Observasi terstruktur dipilih karena peneliti mengetahui apa yang akan diteliti, waktu, dan tempat secara pasti. Teknik analisis data yang digunakan yaitu statistik deskriptif untuk mendeskripsikan dan membuat kesimpulan dari populasi. Perhitungan pada setiap pertanyaan pada kuesioner dilakukan secara manual, kemudian jawaban dikonversikan dengan skor. Kriteria konversi ditentukan melalui penilaian pengelolaan hasil data penelitian, dengan menggunakan kategori dari hasil Mean serta Std.Deviation guna mengetahui tolak ukur skor penilaian data diinterpretasikan dalam 2 kategori tingkatan.

## 3. HASIL

Tingkat mental bertanding pada atlet futsal Kota Probolinggo sangat berpengaruh pada prestasi atlet.

Untuk itu perlu ada pembinaan yang berkaitan dengan pembentukan semangat yang mampu mempengaruhi kesehatan mental atlet. Aspek kepercayaan diri, fokus, intelegensi, dan kecerdasan emosi didasarkan pada buku Psikologi Olahraga karya (Kurniawan, 2021). Pemilihan empat aspek tersebut dikarenakan aspek dasar dari pengembangan mental atlet, serta disesuaikan dengan kondisi mental atlet futsal putra Kota Probolinggo. Berikut penjelasan beberapa aspek, yaitu:

### a. Percaya Diri

Aspek percaya diri merupakan suatu kondisi dimana individu merasa mampu untuk melakukan tindakan dan bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan. Percaya diri dibutuhkan untuk mempengaruhi mental atlet futsal (Arham, 2019). Percaya diri akan membentuk mental atlet menjadi mental juara. Beberapa dampak positif dari percaya diri antara lain: meningkatkan emosi positif, meningkatkan fokus, menentukan sasaran, konsentrasi, dan menentukan strategi. Berikut hasil deskripsi percaya diri atlet futsal putra Kota Probolinggo, yaitu:

Tabel 1 Deskripsi Percaya Diri Atlet Futsal Putra Kota Probolinggo

NO	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	%
1	60 < SKOR ≤ 75	SANGAT TINGGI	1	5%
2	45 < SKOR ≤ 60	TINGGI	1	5%
3	30 < SKOR ≤ 45	CUKUP	15	75%
4	15 < SKOR ≤ 30	RENDAH	3	15%
5	≤ 15	SANGAT RENDAH	0	0%

Peneliti mengkategorikan hasil percaya diri atlet futsal putra Kota Probolinggo dengan lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah, dan sangat rendah (Husodo & Bawono, 2022). Berdasarkan pemaparan data di atas diketahui peranan tingkat percaya diri dalam pembentukan tingkat mental atlet futsal putra Kota Probolinggo. Kategori “sangat tinggi” 5%, “tinggi” 5%, “cukup” 75%, “rendah” 15%, dan “sangat rendah” 0%. Tingkat percaya diri atlet futsal putra Kota Probolinggo masih terdapat kategori “rendah” dengan presentase 15%, akan berpengaruh pada prestasi atlet dan kemenangan tim. Untuk mempermudah pembaca dalam memahami, maka disajikan juga pemaparan berbentuk diagram batang, yaitu:



Gambar 1 Diagram Batang Percaya Diri Atlet Futsal Putra Kota Probolinggo

b. Fokus

Aspek fokus merupakan suatu keadaan dimana individu memberikan perhatian secara penuh kepada sesuatu. Fokus atau konsentrasi sangat berpengaruh pada mental atlet futsal. Semakin kuat tingkat fokus atlet futsal, maka hasil tembakan akan bagus atau tepat sasaran. Jika tingkat fokus lemah maka tembakan yang dihasilkan tidak maksimal (Maharani & Indriarsa, 2021). Seperti pada atlet futsal putra Kota Probolinggo apabila menerapkan aspek fokus waktu bertanding, maka segala bentuk perhatian akan diberikan pada waktu pertandingan. Berikut hasil dari deskripsi fokus atlet futsal putra Kota Probolinggo, yaitu:

Tabel 2 Deskripsi Fokus Atlet Futsal Putra Kota Probolinggo

NO	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	%
1	44 < SKOR ≤ 55	SANGAT TINGGI	0	0%
2	33 < SKOR ≤ 44	TINGGI	3	15%
3	22 < SKOR ≤ 33	CUKUP	16	80%
4	11 < SKOR ≤ 22	RENDAH	1	5%
5	≤ 11	SANGAT RENDAH	0	0%

Dari tabel 2 didapatkan hasil bahwa peranan fokus dalam pembentukan tingkat mental bertanding atlet futsal putra Kota Probolinggo. Kategori “sangat tinggi” 0%, “tinggi” 15%, “cukup” 80%, “rendah” 5%, dan “sangat rendah” 0%. Pada kategori “cukup” dengan presentase 80% menunjukkan bahwa atlet cenderung mempunyai target yang akan dicapai dengan potensi yang dimiliki. Penyajian data juga disajikan dalam bentuk diagram batang, hal tersebut untuk

mempermudah pembaca. Berikut penjelasan juga telah disajikan dalam bentuk diagram batang, yaitu:



Gambar 2 Diagram Batang Fokus Atlet Futsal Putra Kota Probolinggo

c. Intelegensi

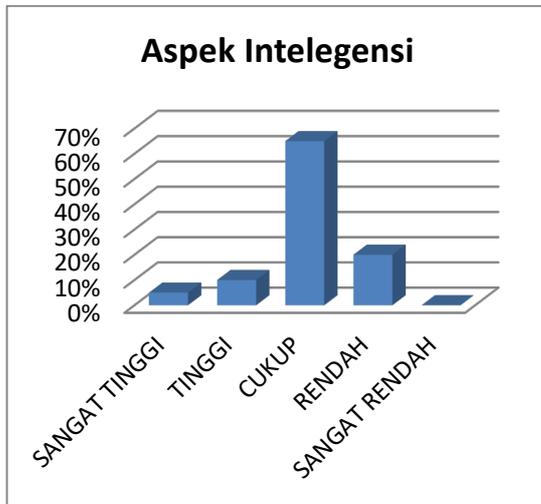
Aspek intelegensi merupakan suatu kemampuan yang dapat dipergunakan untuk memecahkan permasalahan. Intelegensi mempengaruhi atlet futsal dengan cara penerimaan berbagai materi latihan, serta mengarahkan pada penciptaan pola-pola yang efektif (Andika, Saputra, & Hamidi, 2020). Penerapan intelegensi pada saat pertandingan futsal berupa taktik dan penyerangan yang dipersiapkan untuk menghadapi lawan. Intelegensi dapat terjadi secara spontan, namun tujuannya tetap sama untuk memenangkan pertandingan. Berikut hasil dari deskripsi intelegensi atlet futsal putra Kota Probolinggo, yaitu:

Tabel 3 Deskripsi Intelegensi Atlet Futsal Putra Kota Probolinggo

NO	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	%
1	28 < SKOR ≤ 35	SANGAT TINGGI	1	5%
2	21 < SKOR ≤ 28	TINGGI	2	10%
3	14 < SKOR ≤ 21	CUKUP	13	65%
4	7 < SKOR ≤ 14	RENDAH	4	20%
5	≤ 7	SANGAT RENDAH	0	0%

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa peranan intelegensi dalam pembentukan tingkat mental bertanding atlet futsal putra Kota Probolinggo. Kategori “sangat tinggi” 5%, “tinggi” 10%, “cukup” 65%, “rendah” 20%, “sangat rendah” 0%. Kemampuan atlet bukan hanya ditinjau pada saat bertanding tetapi juga pada waktu berlatih. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan atlet pada

saat latihan akan berpengaruh saat bertanding. Menampilkan aspek intelegensi dalam bentuk diagram batang untuk memperjelas, seperti berikut:



Gambar 3 Diagram Batang Intelegensi Atlet Futsal Putra Kota Probolinggo

d. Kecerdasan Emosi

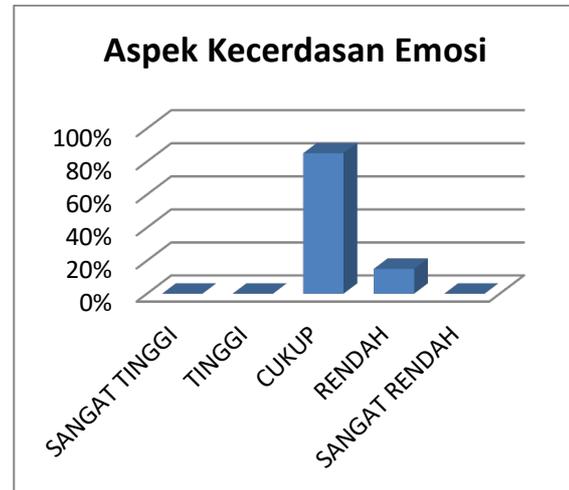
Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menerima, mengelola, dan mengontrol semua yang terjadi pada diri sendiri dan lingkungan. Kecerdasan emosi berkaitan dengan tingkat mental atlet futsal terutama pada memotivasi diri sendiri, pengendalian emosi, pengelolaan emosi, dan membina hubungan (Irawan & Limanto, 2020). Sehingga, kecerdasan emosi sangat penting dalam suatu pertandingan, tentang bagaimana individu mampu mengontrol segala hal. Berikut hasil dari deskripsi kecerdasan emosi atlet futsal putra Kota Probolinggo, yaitu:

Tabel 4 Deskripsi Kecerdasan Emosi Atlet Futsal Putra Kota Probolinggo

NO	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	%
1	28 < SKOR ≤ 35	SANGAT TINGGI	0	0%
2	21 < SKOR ≤ 28	TINGGI	0	0%
3	14 < SKOR ≤ 21	CUKUP	17	85%
4	7 < SKOR ≤ 14	RENDAH	3	15%
5	≤ 7	SANGAT RENDAH	0	0%

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa peranan kecerdasan emosi dalam pembentukan tingkat

mental bertanding atlet futsal putra Kota Probolinggo. Kategori “sangat tinggi” 0%, “tinggi” 0%, “cukup” 85%, “rendah” 15%, dan “sangat rendah” 0%. Aspek kecerdasan emosi juga dapat disebabkan oleh faktor eksternal seperti kecurangan lawan yang berdampak pada mental atlet. Penjelasan tentang kecerdasan emosi juga ditampilkan dalam bentuk diagram batang untuk mempermudah dalam proses pemahaman bagi pembaca, sebagai berikut:



Gambar 4 Diagram Batang Kecerdasan Emosi Atlet Futsal Putra Kota Probolinggo

#### 4. PEMBAHASAN

Faktor penentu peningkatan mental atlet futsal putra Kota Probolinggo didasarkan pada aspek percaya diri, fokus, intelegensi, dan kecerdasan emosi. Melalui empat aspek tersebut diketahui tingkat mental bertanding atlet futsal putra Kota Probolinggo. Setiap aspek mempunyai peranan masing-masing sebelum pertandingan, saat pertandingan dilaksanakan, dan sesudah pertandingan. Peran pelatih sangat dibutuhkan untuk meningkatkan mental bertanding atlet. Pelatih adalah individu yang mengetahui secara penuh kemampuan dari atlet, bukan hanya itu atlet juga individu yang paling sering ditemui oleh pelatih. Sinergitas atlet dan pelatih menjadi kunci keberhasilan tingkat mental tinggi seorang atlet. Pembentukan mental bukan hanya berasal dari faktor internal tetapi juga terdapat keterlibatan faktor eksternal seperti dari pelatih. Untuk itu mengapa pelatihan tentang mental sangat dianjurkan untuk dilakukan.

Terdapat banyak faktor dalam pertandingan olahraga futsal salah satunya tentang mental atlet. Dampak dari kurangnya mental pada saat pertandingan menyebabkan menurunnya kesiapan serta kemampuan kondisi fisik, taktik, dan teknik menjadi tidak stabil. Ketangguhan mental memberikan sumber daya psikologis tambahan untuk kesehatan dan prestasi dalam olahraga. Berikut tingkat mental atlet futsal putra Kota Probolinggo dari berbagai aspek, yaitu:

#### a. Aspek Percaya Diri

Membentuk pemikiran-pemikiran positif dengan membayangkan kemenangan, sehingga berdampak pada semangat berlatih, peningkatan keterampilan, dan meraih kemenangan. Permasalahan mental atlet futsal putra Kota Probolinggo pada aspek percaya diri didominasi oleh kurangnya berpikir positif, tidak mampu menampilkan bakat, dan nyali menciut apabila dalam situasi sulit.

Memotivasi diri sendiri sebelum bertanding dan menjadikan diri sebagai atlet yang baik. Melalui hal tersebut akan meminimalisir perasaan tegang sebelum bertanding, mengurangi munculnya hal-hal negatif, dan mengubah situasi sulit menjadi suatu kesempatan menampilkan bakat. Pada dasarnya kepercayaan diri merupakan ajang untuk menampilkan segala macam bentuk improvisasi dan ketrampilan yang atlet miliki sesuai dengan kemauan (Arifin & Widodo, 2012).

#### b. Aspek Fokus

Atlet futsal apabila meningkatkan fokus ditujukan pada saat bertanding untuk meraih kemenangan. Atlet futsal putra Kota Probolinggo menyatakan bahwa masalah mental pada waktu bertanding yaitu kurang fokus dan mudah terganggu menyebabkan kehilangan konsentrasi. Mengatasi masalah-masalah atau gangguan pada saat bertanding dengan tidak mengingat terlalu banyak kesalahan yang terjadi. Namun, kembali berkonsentrasi dan bekerja keras agar tercipta semangat tinggi. Aspek fokus ini dapat terlihat pada saat atlet futsal putra Kota Probolinggo berlatih, dan pada saat bertanding permasalahan fokus tidak akan jauh berbeda.

Upaya yang dapat dilakukan pada atlet futsal putra Kota Probolinggo untuk meningkatkan aspek fokus melalui metode hipnoterapi. Hipnoterapi digunakan untuk meningkatkan konsentrasi, dan fokusnya pada *self-hypnosis*. *Self-hypnosis* mampu membentuk ketangguhan mental dan konsentrasi atlet dengan memberikan sugesti setiap kali *treatment* dilakukan (Aguss & Yuliandra, 2021). Seperti *game visualisation* yaitu membayangkan sebuah keadaan dalam pertandingan, lalu pikiran dan tubuh mencoba mengerti apa yang harus dipersiapkan, hal tersebut akan membantu saat pertandingan nyata.

#### c. Aspek Intelegensi

Pemecahan masalah melalui kemampuan atlet dengan pengelolaan gerakan yang cepat pada situasi krisis. Aspek intelegensi dapat menyebabkan atlet futsal putra Kota Probolinggo membayangkan posisi sulit pada saat bertanding, namun hal tersebut minim terjadi. Apabila hal yang dibayangkan menjadi kenyataan pada waktu bertanding maka akan memunculkan gerakan-gerakan yang telah disiapkan

sebelumnya. Jika tidak terbayangkan maka akan muncul secara spontan sebagai bentuk usaha mempertahankan. Kemampuan atlet juga ditinjau pada waktu berlatih, kemampuan atlet pada saat latihan akan berpengaruh saat bertanding.

Permasalahan terhadap aspek intelegensi dapat terjawab dengan pembentukan *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan suatu keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam melakukan tindakan. Tindakan yang dimaksud disini adalah tindakan yang diambil atlet pada saat mengalami posisi sulit dalam pertandingan. *Self-efficacy* tidak jauh berbeda dengan intelegensi, hanya saja pada *self-efficacy* terdapat faktor memotivasi diri sendiri dan bukan hanya untuk memecahkan permasalahan tetapi juga untuk mencapai tujuan (Setiawan, 2020).

#### d. Aspek Kecerdasan Emosi

Pengelolaan dan pengontrolan emosi atlet dari rasa marah, frustrasi, dan situasi sulit saat bertanding adalah hal yang penting. Disebabkan hal tersebut akan terjadi penguasaan ego pada atlet. Tingkat mental atlet futsal putra Kota Probolinggo dalam pengelolaan emosi berada pada kategori cukup dan rendah. Jika terdapat fenomena kecurangan lawan dan wasit, menjadikan pengontrolan terhadap ego telah melewati batas wajar. Sehingga, atlet tidak mampu mengontrol pikiran dan mengubah perasaan negatif menjadi positif. Tingkat mental pada aspek kecerdasan emosi masih belum banyak diajarkan oleh pelatih kepada atlet. Kategori cukup menyatakan presentase yang dihasilkan karena atlet mampu mengelola emosinya sendiri

Pengontrolan emosi dapat diminimalisir dengan cara terapi musik untuk para atlet yang akan bertanding dan setelahnya. Hal tersebut bertujuan untuk mengurangi rasa cemas, menciptakan ketenangan, kenyamanan, kesenangan, dan mengurangi ketegangan otot. Terapi musik dapat membuat perubahan suasana hati menjadi positif, sehingga permasalahan pertandingan seperti yang disebutkan diatas dapat diminimalisir dan dihilangkan (Larasati & Prihantana, 2017).

Tingkat mental bertanding atlet futsal putra Kota Probolinggo setelah bertanding akan berpengaruh pada pertandingan selanjutnya. Seperti pada *event* Kejurprov atlet futsal putra Kota Probolinggo hanya membawa satu gol, hal tersebut akan berpengaruh pada pertandingan selanjutnya. Pengaruh yang ditimbulkan dapat bernilai positif maupun negatif. Berpengaruh positif apabila pelatih dan atlet dapat menelaah terjadinya kekalahan dari berbagai hal khususnya mental atlet. Membangun kembali semangat dengan cara meningkatkan pelatihan dari aspek percaya diri, fokus, intelegensi, dan kecerdasan emosi. Namun, yang menjadi permasalahan apabila berpengaruh negatif dengan tidak mempertimbangkan apa saja hal-hal yang menyebabkan kekalahan. Terutama acuh pada

pelatihan dan pembinaan mental karena dianggap tidak berpengaruh.

Permasalahan mental memang terjadi pada masing-masing atlet, apabila atlet mempunyai permasalahan mental akan mempengaruhi cara bermain pada saat bertanding. Sehingga, tidak heran apabila kekalahan terjadi karena ketidaksiapan mental atlet dalam pertandingan. Seperti, nyali tidak lagi besar, tidak mempunyai kepercayaan diri, memikirkan hal-hal buruk seperti kekalahan, dan membayangkan lawan sebagai musuh yang berat. Hal tersebut yang seharusnya dibangkitkan oleh pelatih karena terbukti rata-rata jawaban yang paling tinggi persentasenya hanya pada kategori cukup.

Kategori “cukup” terletak di tengah yang artinya tidak tinggi dan tidak rendah (Husodo & Bawono, 2022). Kategori “cukup” didapatkan dari pengambilan data di lapangan yang sudah diolah. Hal tersebut sesuai dengan kuesioner yang telah dijawab oleh subjek penelitian yaitu 20 atlet futsal putra Kota Probolinggo. Membuktikan bahwa atlet futsal putra Kota Probolinggo tidak benar-benar diajarkan dan diberikan pelatihan mental bertanding.

## SIMPULAN

Kondisi mental yang baik harus dimiliki oleh setiap atlet untuk menampilkan kemampuan secara total dan menggapai prestasi puncak. Tingkat mental bertanding pada atlet futsal putra Kota Probolinggo dinilai berdasarkan aspek percaya diri, fokus, intelegensi, dan kecerdasan emosi. Pada aspek percaya diri, atlet tidak mampu menampilkan bakat, minim berpikir positif, dan psikis down dalam situasi sulit. Aspek fokus, atlet kurang fokus dan mudah terganggu sehingga menyebabkan kehilangan konsentrasi. Aspek intelegensi pada atlet, tidak mampu membayangkan hal sulit yang terjadi saat pertandingan dan penyelesaiannya. Aspek kecerdasan emosi atlet yaitu tidak mampu mengontrol pikiran dan mengubah perasaan negatif menjadi positif apabila terjadi kecurangan pada saat pertandingan.

Persentase paling tinggi pada kategori “cukup”. Pemaksimalan pelatihan mental bertanding atlet harus dilakukan. Kekalahan pada pertandingan sebelumnya akan berpengaruh pada mental atlet untuk pertandingan selanjutnya. Untuk itu baik pelatih maupun atlet harus mampu menelaah terjadinya kekalahan dari berbagai hal khususnya mental bertanding atlet.

## SARAN

Berdasarkan simpulan di atas terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut :

1. Penelitian ini menjadi alat ukur tingkat mental atlet futsal putra Kota Probolinggo pada tahun 2022. Sehingga, atlet futsal dapat meningkatkan

presentase tingkat mental pada aspek percaya diri, fokus, intelegensi, dan kecerdasan emosi.

2. Atlet futsal putra Kota Probolinggo harus mendapatkan pelatihan mental terutama aspek percaya diri, fokus, intelegensi, dan kecerdasan emosi.
3. Pelatih harus mengetahui dan memperhatikan kondisi mental atlet futsal mulai dari latihan hingga pertandingan. Serta melakukan pelatihan mental dengan ahli.
4. Peneliti lain disilahkan untuk mengembangkan lebih dalam lagi tentang aspek-aspek mental serta menambahkan variabel, sehingga mendapat hasil yang lebih objektif.

## REFERENSI

- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PENGARUH JENIS HIPNOTERAPI DAN TINGKAT KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP KONSENTRASI ATLET FUTSAL. *Medikora*, 20(1), 53–64.
- Andika, A., Saputra, Y. M., & Hamidi, A. (2020). Hubungan Tingkat Kecerdasan Intelektual ( IQ ) dan Kecerdasan Emosional ( EQ ) dengan Penampilan Bermain Futsal. *Mediko*, 19(1), 1–7.
- Aparecido Rinaldo, M. (2022). Contextual situations in competitions that influence well-being and recovery of Futsal athletes before home of ficial matches. *Apunts Sports Medicine*, 57, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2022.100385>
- Arham, S. (2019). Kontribusi Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan dan Percaya Diri terhadap Keterampilan Teknik pada Permainan Futsal. *Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 10–24.
- Arifin, Z., & Widodo, A. (2012). Kondisi Mental Siswa Putra Satu Hari Sebelum Menghadapi Pertandingan Futsal Antar SMA Se Sidoarjo. *Journal Kesehatan Olahraga*, 01(03), 1–5.
- Cholid, A. (2015). Peranan Pelatih Dalam Memotivasi Pemain Sepakbola. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 11(20).
- Husodo, B. R., & Bawono, M. N. (2022). HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI ATLET FUTSAL DENGAN TINGKAT KECEMASAN ATLET FUTSAL YANITRA FC USIA 16 – 23 TAHUN. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 199–208.
- Irawan, Y. F., & Limanto, D. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020. *Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(1), 18–26.
- Kurniawan, A. W. dkk. (2021). *Psikologi Olahraga* (I; Mu'arifin, Ed.). Retrieved from [www.akademiapustaka.com](http://www.akademiapustaka.com)
- Labib, A. (2016). KONDISI MENTAL TIM FUTSAL

- SEMBAYAT FC PRE SESION PADA KOMPETISI SEMBAYAT SPORT CENTER CHAMPIONSHIP. *Kesehatan Olahraga*, 06(2), 2016.
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2017). PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET FUTSAL PUTRI. *Medikora*, XVI(1), 17–29.
- Maharani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). HUBUNGAN KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 139–149.
- Naser, N. (2017). Journal of Exercise Science & Fitness Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76–80.  
<https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Nogueira, F. C. D. A. (2018). Improvement of physical performance, hormonal profile, recovery-stress balance and increase of muscle damage in a specific futsal pre-season planning. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 11(2), 63–68. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.11.008>
- Priyambodo, B. (2018). *KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET DITINJAU DARI USIA, JENIS KELAMIN, DAN PENGALAMAN BERTANDING*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan* (25th ed.). Bandung: CV Alfabeta.
- Rezaimanesh, D. (2011). The effect of a 4 week plyometric training period on lower body muscle EMG changes in futsal players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 3138–3142. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.260>
- Robazza, & Bortoli. (2007). Percived Impact Of Anger And Anxiety On Performance In Rugby Players. *Psychology of Sport And Exercise*, 1(8). <https://doi.org/10.1016>
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga* (1st ed.). Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Satriya. (2014). *Bahan Ajar Teori Latihan Olahraga*. Bandung: Tidak diterbitkan.
- Setiawan, E. (2020). Self-efficacy dan mental toughness : Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165.
- Sholeh, & Hakim. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri dan Motivasi Atlet Futsal Childroom di Bangkalan Saat Menjelang Pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(6).
- Suharto Wijaya, P. (2019). *Tingkat Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola Di SMA Negeri 4 Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syahroni, M. (2016). PENGEMBANGAN BUKU SAKU ELEKTRONIK BERBASIS ANDROID TENTANG SIGNAL-SIGNAL WASIT FUTSAL UNTUK WASIT FUTSAL DI KABUPATEN PASURUAN. *Pendidikan Jasmani*, 26(2), 304–317.
- Widodo, M. A., & Pudjjuniarto. (2019). TINGKAT KECEMASAN ATLET FUTSAL PUTRA KOTA KEDIRI DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN PERTAMA BABAK PENYISIHAN GRUP PRA PORPROV JAWA TIMUR TAHUN 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 309–312.