

PSIKOLOGI OLAHRAGA **Untuk** SEPAKBOLA

Tema tentang ilmu pengetahuan dan kemajuan prestasi olahraga merupakan persoalan aktual dan penting yang dihadapi oleh dunia olahraga sekarang ini. Kemajuan ilmu pengetahuan yang diaplikasikan dalam dunia olahraga telah nyata dapat meningkatkan prestasi olahraga suatu bangsa yang pada gilirannya dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa itu di hadapan bangsa-bangsa lain di dunia. Satu dari sekian prestasi cabang olahraga yang paling menyita perhatian banyak orang adalah prestasi sepakbola.

Secara garis besar dalam buku ini akan menjelaskan tentang kaitan antara pentingnya Psikologi Olahraga dengan cabang olahraga sepakbola. Struktur Buku ini terdiri atas tiga bagian. Bagian Pertama akan mengungkap kaitan antara Psikologi Olahraga, ilmu olahraga dan sepakbola yang terdiri dari dua Bab. Bagian Kedua, mengkaji tentang aspek-aspek psikologis dalam konteks sepakbola, yang terdiri dari lima bab. Bagian akhir atau Bagian tiga ini mengungkap Intervensi Psikologi Olahraga untuk Sepakbola, yang terdiri atas dua Bab. Buku ini merupakan buku langka yang mengkaji secara khusus makna Psikologi Olahraga sebagai sebuah ilmu yang berkontribusi dalam pembinaan prestasi cabang olahraga sepakbola. Semoga kehadiran buku ini dapat bermanfaat bagi para akademisi, terutama para praktisi atau pelatih olahraga khususnya yang terlibat langsung dalam pembinaan cabang olahraga sepakbola di tanah air.



ISBN : 978-602-5566-86-8



9 786025 566868

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp: 0274 - 589346
E-Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)
Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

Dr. Dimiyati, M.Si.



PSIKOLOGI OLAHRAGA **Untuk** SEPAKBOLA



Dr. Dimiyati, M.Si.

PSIKOLOGI OLAHRAGA **UNTUK** SEPAKBOLA

UNY Press

Psikologi Olahraga untuk

SEPAKBOLA

Dr. Dimyati, M.Si.

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA**

PASAL 2

Undang-Undang ini berlaku terhadap:

- a. Semua ciptaan dan produk Hak Terkait warga negara, penduduk, dan badan hukum Indonesia;
- b. Semua ciptaan dan produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia yang untuk pertama kali dilakukan Pengumuman di Indonesia;
- c. Semua ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dan pengguna Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia dengan ketentuan:
 1. Negeranya mempunyai perjanjian bilateral dengan negara Republik Indonesia mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait; atau
 2. Negeranya dan negara Republik Indonesia merupakan pihak atau peserta dalam perjanjian multilateral yang sama mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait.

BAB XVII KETENTUAN PIDANA

PASAL 112

Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7 ayat (3) dan/atau Pasal 52 untuk Penggunaan Secara Komersial, dipidana dengan pidana penjara paling lama 2 (dua) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah).

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Psikologi Olahraga untuk
SEPAKBOLA

Dr. Dimyati, M.Si.



PSIKOLOGI OLAHRAGA UNTUK SEPAKBOLA

©2019 Dr. Dimiyati, M.Si.

ISBN: 978-602-5566-86-8

Edisi Pertama

Diterbitkan dan Dicitak oleh:

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

Telp: 0274-589346

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

Desain Sampul: Nur Fitria

Tata Letak: Fathoni

DR. DIMYATI, M.SI.

PSIKOLOGI OLAHRAGA UNTUK SEPAKBOLA
-Ed.1, Cet.1.- Yogyakarta: UNY Press, 2019
viii + 180 hlm; 16 x 23 cm
ISBN: 978-602-5566-86-8

1. PSIKOLOGI OLAHRAGA UNTUK SEPAKBOLA

Isi di luar Tanggung Jawab Percetakan



DAFTAR ISI

BAB I	PENDAHULUAN	1
BAB II	SEPAKBOLA DAN ILMU OLAHRAGA	7
	A. Sekilas Sejarah Sepakbola	7
	B. Pengembangan Ilmu Olahraga	9
	C. Ilmu dan Sepakbola	10
	D. Program Akademik Ilmu dan Sepakbola	11
	E. Karakteristik Psikologi Bidang Kajian Sepakbola	13
	F. Ruang Lingkup Kajian Psikologi Olahraga untuk Sepakbola	16
BAB III	PELATIH DAN PEMAIN	21
	A. Pelatih dan Pemain	21
	B. Buku Harian Pelatih Sebagai Instrumen Perkembangan Pemain	25
BAB IV	LATIHAN MENTAL UNTUK SEPAKBOLA	33
	A. Pengertian Latihan Mental dalam Konteks Sepakbola	34
	B. Latar Balakang dan Tujuan Latihan Mental untuk Pemain Sepakbola	35
	C. Apek-aspek Mental dalam Sepakbola	37
	D. Jenis-jenis Latihan Mental dalam Sepakbola	37
	E. Perencanaan Latihan Mental yang Diperlukan untuk Pemain Sepakbola	40

F. Rencana Persiapan Mental Prakompetisi	41
G. Rencana Persiapan Mental Kompetisi	42
BAB V PERCAYA DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI TIM	45
A. Pengertian Kepercayaan Diri	46
B. Urgensi Kepercayaan Diri Bagi Pemain Sepakbola	46
C. Manfaat Kepercayaan Diri Bagi Pemain Sepakbola	48
D. Memahami Kepercayaan Diri, Optimisme, dan Efikasi Diri	49
E. Kesalahpahaman Umum Tentang Kepercayaan Diri Pemain	51
F. Kepercayaan Diri Tim	60
G. Membangun Keyakinan Diri	62
H. Mempertahankan Kepercayaan Tim	64
I. Mengembalikan Kepercayaan Tim	65
BAB VI MOTIVASI	69
A. Pengertian dan Arti Penting Motivasi dalam Sepakbola ..	69
B. Jenis Motivasi	72
C. Orientasi Pemain	74
D. Menciptakan Lingkungan yang Optimal untuk Memotivasi Pemain	75
E. Strategi Meningkatkan Motivasi	78
F. Motivasi yang Berhasil dalam Sepakbola	81
G. Tips bagi Pelatih untuk Memotivasi Pemain	82
BAB VII LATIHAN MENTAL IMAJERI UNTUK SEPAKBOLA .	91
A. Pengertian dan Konsepsi Imajeri	91
B. Teori Imajeri	94
C. Mekanisme Saraf Imajeri	96

D. Latihan Imajeri dan Peningkatan Kinerja Gerak Olahraga	98
E. Mengembangkan Program Imajeri	99
F. Penyusunan Naskah Imajeri	102
G. Latihan Imajeri dalam Sepakbola	105
H. Urgensi Latihan Mental Imajeri dalam Sepakbola	108
I. Manfaat dan Contoh Praktik Latihan Imajeri dalam Sepakbola	111
J. Kapan Latihan Imajeri Dilakukan dalam Sepakbola	113
BABVIII KONSENTRASI	117
A. Pengertian Konsentrasi	118
B. Mempertahankan Konsentrasi	120
C. Jenis-jenis Perhatian	122
D. Hubungan antara Kecemasan dan Perhatian	128
E. Latihan Berlatih Permainan Konsentrasi	134
BAB IX APLIKASI PSIKOLOGI UNTUK SEPAKBOLA	137
A. Tantangan dan Prospek Psikolog Olahraga dalam Sepakbola	137
B. Kekhususan Psikologi Sepakbola	139
C. Rekomendasi Dasar Psikologi untuk Sepakbola	145
D. Tinjauan Aspek Psikologi untuk Staf yang Terlibat dalam Sepakbola	149
E. Model Intervensi Psikologis untuk Sepakbola	159
DAFTAR PUSTAKA	169
BIODATA PENULIS	179



BAB I

PENDAHULUAN

Tema tentang ilmu pengetahuan dan kemajuan prestasi olahraga merupakan persoalan aktual dan penting yang dihadapi oleh dunia olahraga sekarang ini. Kemajuan ilmu pengetahuan yang diaplikasikan dalam dunia olahraga telah nyata dapat meningkatkan prestasi olahraga suatu bangsa yang pada gilirannya dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa itu di hadapan bangsa-bangsa lain di dunia. Aplikasi ilmu pengetahuan ke dalam olahraga sudah lama terjadi terutama di negara-negara maju sehingga mereka menguasai prestasi olahraga dunia yang tercermin dalam prestasi olahraga *multievent* tingkat dunia seperti Olimpiade dan *Asian Games*.

Satu dari sekian prestasi cabang olahraga yang paling menyita perhatian banyak orang adalah prestasi sepakbola. Perhatian itu telah menyentuh berbagai kalangan mulai dari rakyat jelata hingga kepala negara. Dalam *event-event* kejuaraan sepakbola kualitas dunia, seperti Piala dunia, Piala Eropa, Piala Asia, Piala Afrika selalu hadir di sana para kepala negara untuk menyaksikan tim negaranya bermain, terutama terjadi pada partai-partai final dari kejuaraan itu. Begitu juga di Indonesia, perhatian masyarakat begitu luas terhadap sepak-

bola. Setidaknya sudah dua kali Presiden Susilo Bambang Yudhoyono, memberi komentar khusus dan terlibat langsung dalam rangka membenahi prestasi sepakbola nasional Indonesia yang terus terpuruk. Mengapa ini terjadi? Karena sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling populer di dunia, yang dimainkan di setiap negara tanpa kecuali. Sehingga prestasi dalam cabang olahraga ini akan memberi dampak positif terhadap eksistensi suatu bangsa.

Sehingga tidak heran dalam upaya melahirkan prestasi sepakbola itu pula, dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi ekspansi luar biasa ilmu olahraga dalam sepakbola. Pendekatan ilmu olahraga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam meningkatkan praktik profesional yang valid untuk mewujudkan prestasi cabang olahraga paling populer di dunia ini. Teori-teori utama ilmu olahraga yang diaplikasikan dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga, di antaranya yaitu, Psikologi Olahraga, Biomekanika Olahraga, Fisiologi Olahraga, Sosiologi Olahraga, dan Manajemen Olahraga (Haag, 1994).

Penerapan ilmu pengetahuan untuk sepakbola sudah sejak lama dilakukan sebelum secara formal ilmu olahraga itu diajarkan dan dikaji di berbagai universitas. Sejak awal tahun 70-an tim nasional yang berasal dari beberapa negara di Amerika Selatan secara khusus telah menerapkan bidang ilmu psikologi, gizi dan fisiologi serta penyusunan program latihan dalam persiapannya mengikuti turnamen internasional. Secara komprehensif dukungan ilmiah itu diakses atlet Eropa Timur, dan tahun 1970 di negara-negara Eropa Barat penggunaan ilmu olahraga ini menjadi lebih fokus diterapkan dalam rangka meningkatkan prestasi atlet-atlet elit.

Pada era tahun 1980-an, menjadi jelas bahwa perkembangan permainan sepakbola telah menjadi industri sehingga menuntut penanganan yang lebih profesional. Dewasa ini pengelolaan permainan sepakbola tidak bisa lagi mengandalkan metode tradisional seperti yang berlaku pada beberapa dekade sebelumnya. Pelatih harus lebih membuka diri melakukan pendekatan ilmiah kontemporer dalam

rangka mempersiapkan tim yang akan terjun di sebuah kompetisi. Satu pendekatan ilmu olahraga yang bisa diterapkan dalam sepakbola adalah Psikologi Olahraga. Penggunaan Psikologi Olahraga menjadi tuntutan mutlak untuk mengatasi masalah-masalah psikologis pemain juga bagaimana penanganan aspek psikologis ini dapat meningkatkan prestasi pemain.

Anshel (2003) menegaskan Psikologi Olahraga adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks untuk meningkatkan prestasi olahraga. Pada umumnya pelatih dan olahragawan sependapat bahwa keberhasilan meraih prestasi dalam bidang olahraga setidaknya 40 % ditentukan oleh aspek psikologis. Bahkan beberapa literatur mengungkapkan keberhasilan dalam cabang olahraga golf, 80 sampai 90 % ditentukan aspek psikologis. Banyak anekdot dari olahragawan terkenal mendukung hasil penelitian ini. Beberapa contoh di antaranya, diungkapkan Roger Bannister, adalah manusia pertama yang berhasil memecahkan rekor lari 1 mil dengan waktu empat menit. Dia mengatakan bahwa berlatih mental yang dilakukan berulang-ulang sebelum pistol start dimulai, menjadi fakta yang membenarkan betapa aspek mental menjadi sangat penting. Begitu juga yang diakui baru-baru ini oleh, Jack Nicklaus, salah satu pegolf terbaik sepanjang masa, telah berulang kali menunjukkan manfaat dari persiapan mental dalam olahraganya. Pada suatu waktu, ia mengatakan bahwa keberhasilan dalam golf setidaknya 90 % ditentukan oleh aspek mental. Ini adalah kesaksian dari seseorang yang telah memenangkan 18 kejuaraan golf utama. Demikian pula, ketika Mark McGwire memecahkan rekor dalam sejarah League Baseball, dia mengaku bahwa salah satu bahan utama keberhasilannya adalah mengisolasi dirinya sebelum pertandingan dan melalui latihan imajeri "melihat gambaran mental".

Terlepas dari berbagai pengakuan itu dan apakah angka-angka persentase itu tepat, tetapi yang jelas semakin tinggi tingkat keterampilan pemain, aspek psikologis menjadi semakin penting untuk mewujudkan prestasi optimal. Ini berarti bahwa seorang olahraga-

wan bisa menjadi lebih baik dengan memanfaatkan prinsip-prinsip psikologis selama latihan dan bertanding. Misalnya, seorang pemain sepakbola bisa menjadi lebih baik dalam melakukan tendangan penalti dengan "melihat" tembakan sebelum diambil. Begitu pula dalam arti luas sebagai pemain sepakbola dapat meningkatkan kinerja dengan mengembangkan "rencana permainan mental" sebelum bertanding.

Sejak awal ada keyakinan kuat dikalangan para praktisi di lapangan bahwa keberhasilan dalam pembinaan cabang olahraga sepakbola ditentukan oleh kedua faktor utama, yaitu fisik dan mental. Jelas, seorang pemain sepakbola tidak bisa berkembang ke tingkat prestasi yang lebih tinggi jika dia belum mencapai tingkat optimal pada kedua aspek tersebut. Untuk meningkatkan aspek fisik dan mental para pelatih benar-benar memasukkan kedua aspek itu dalam program latihan. Oleh karena itu, seorang pelatih selain harus menguasai aspek pengembangan fisik pemain, juga harus terampil dalam pembelajaran aspek mental. Jelas bahwa untuk meningkatkan prestasi pemain, sangat ditentukan dan bergantung pada kemampuan pelatih memahami konsep dan mengimplementasikan latihan fisik dan mental tersebut. Para pemain sepakbola pemula bisa mendapatkan keuntungan dari pendekatan ini sama seperti halnya untuk para pemain profesional. Ini berarti bahwa siapa pun dan pada level tingkat keterampilan apapun dapat menggunakan Psikologi Olahraga untuk meningkatkan prestasi pada tingkat yang lebih tinggi.

Dalam tataran praktis memang tidak mudah mengaplikasikan Psikologi Olahraga untuk dijadikan sarana mengembangkan prestasi olahraga. Kenyataan itu membutuhkan beberapa tahun untuk menghimpun pengetahuan Psikologi Olahraga agar dapat diterjemahkan menjadi bentuk yang lebih praktis sehingga dapat digunakan oleh praktisi olahraga di lapangan. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengkompilasi Psikologi Olahraga sehingga membuat para pelatih atau praktisi olahraga mendapat alternatif yang lebih banyak khususnya dalam komunitas sepakbola. Dalam beberapa tahun terakhir, sebagian

besar klub sepakbola profesional telah mempekerjakan psikolog olahraga dalam upaya untuk keunggulan kompetitif.

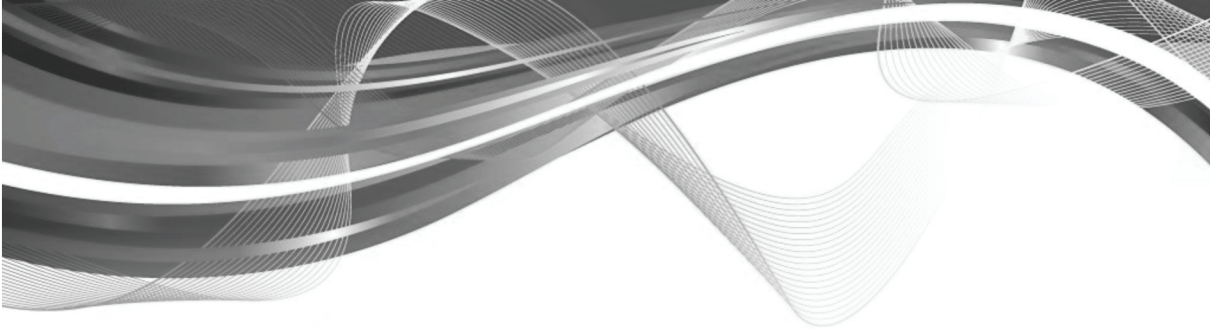
Dalam perkembangannya, Psikologi Olahraga merupakan bidang ilmu yang relatif muda jika dibandingkan dengan bidang ilmu yang lain, seperti Filsafat, Matematika, Fisika, Hukum, dan lain-lain. Baru tahun 1965, *International Society of Sport Psychology* (ISSP) sebagai wadah pertama organisasi profesional yang ditunjukkan untuk mengembangkan dan mempromosikan Psikologi Olahraga sebagai disiplin ilmu. Sejak saat itu, ribuan penelitian, kajian kritis, dan meta-analisis diterbitkan oleh psikolog olahraga di seluruh dunia. Hal ini telah menghasilkan banyak pengetahuan yang berkaitan dengan ilmu perilaku manusia dalam konteks dunia olahraga.

Sayangnya, sebagaimana yang biasanya terjadi di dunia akademis, berbagai hasil penelitian dan kajian itu hanya tersimpan diperpustakaan dan digunakan para psikolog untuk kepentingan yang bersifat akademis. Berbagai informasi berharga tersebut tidak mudah diakses oleh masyarakat luas terutama mereka yang terlibat langsung dalam pembinaan olahraga di lapangan. Selain itu, publikasi ilmiah yang diperuntukan untuk kalangan akademisi itu menggunakan gaya penulisan dan bahasa yang syarat jargon psikologis sehingga sulit dipahami para praktisi di lapangan yang tidak memiliki latar belakang bidang psikologi. Padahal yang dibutuhkan adalah sebuah buku yang mampu menerjemahkan pengetahuan yang mudah dipahami dan diterapkan oleh siapa saja yang ingin meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam prestasi cabang olahraga sepakbola. Dalam konteks ini pula buku ini akan dikaji aplikasi Psikologi Olahraga untuk Sepakbola.

Secara garis besar dalam buku ini akan menjelaskan tentang kaitan antara pentingnya Psikologi Olahraga dengan cabang olahraga sepakbola. Struktur Buku ini terdiri atas tiga bagian. *Bagian Pertama* akan mengungkap kaitan antara Psikologi Olahraga, ilmu olahraga dan sepakbola yang terdiri dari dua Bab. *Bagian Kedua*, mengkaji tentang aspek-aspek psikologis dalam konteks sepakbola, yang terdiri dari

lima bab. Bagian akhir atau *Bagian Ketiga* ini mengungkap intervensi Psikologi Olahraga untuk Sepakbola, yang terdiri atas dua Bab.

Buku ini merupakan buku langka yang mengkaji secara khusus makna Psikologi Olahraga sebagai sebuah ilmu yang berkontribusi dalam pembinaan prestasi cabang olahraga sepakbola. Semoga kehadiran buku ini dapat bermanfaat bagi para akademisi, terutama para praktisi atau pelatih olahraga khususnya yang terlibat langsung dalam pembinaan cabang olahraga sepakbola di tanah air.



BAB II

SEPAKBOLA DAN ILMU OLAHRAGA

A. Sekilas Sejarah Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling populer di dunia, yang dimainkan di setiap negara. Asosiasi dunia yang mengelola cabang olahraga memiliki keanggotaan yang paling banyak dibandingkan cabang olahraga apa pun di dunia ini. Asosiasi Sepakbola dunia (FIFA) memiliki sejarah yang kaya. Dewasa ini terdapat 209 asosiasi sepakbola nasional (semacam PSSI) yang tercatat sebagai anggota FIFA yang berdiri di masing-masing negara. Permainan ini menyebar ke negara-negara di benua Eropa dan kemudian ke Amerika Selatan, negara-negara di benua Asia, Afrika dan benua lainnya. Berdasarkan laporan FIFA yang dilansir oleh AFP dan *thefa.com.*, dewasa ini terdaftar 265 juta orang di dunia ini sebagai pemain sepakbola resmi, dan tercatat 5 juta wasit. Perkembangan sepakbola yang begitu pesat di dunia ini membutuhkan pengelolaan yang baik, maka lahirlah Federasi Sepakbola Dunia yang dikenal dengan FIFA yang didirikan pada 1904. Inggris adalah negara yang memainkan peran utama dalam mempopulerkan permainan sepakbola. The FA (*Football Association*), merupakan asosiasi sepakbola nasional Inggris yang berdiri pada 1863 di pusat kota London adalah menjadi titik awal yang mengembangkan sepakbola modern.

Dalam perjalanannya peraturan sepakbola mengalami evolusi. Adanya evolusi dalam peraturan ini menjadikan permainan sepakbola semakin menarik. Secara kronologis evolusi peraturan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut. Pada awalnya permainan sepakbola berakar pada tradisi. Peraturan pertandingan tidak banyak berubah setelah dituliskan pertama kali oleh Asosiasi Sepakbola Inggris (FA) pada tahun 1863. Beberapa pasal tambahan yang dilakukan FIFA antara lain. Pada tahun 1866, umpan langsung ke depan dibolehkan. Ini merupakan cikal bakal dari aturan "off side". Tahun 1891, diperkenalkan tendangan pinalti. Wasit menengahi sengketa pelanggaran. Sejak tahu itu pula wasit berkuasa memberikan penalti dan tendangan bebas. Tahun 1912, penjaga gawang (kiper) dilarang memegang bola di luar kotak pinalti. Pada tahun 1925 peraturan "off side" kembali diubah. Pemain boleh menerima umpan diantara dua pemain bertahan lawan dan gawang. Dengan aturan ini menghasilkan terciptanya gol. Tahun 1958, pergantian pemain dibolehkan atas pertimbangan taktik, bukan karena cedera seperti aturan sebelumnya. Padah tahun 1970, pertama kali diperkenalkan kartu merah dan kuning. Tahun 1992, penjaga gawang dilarang memegang bola dari tendangan umpan balik yang dilakukan oleh rekan satu timnya, dan mulai tahun 2014 bersamaan dengan kejuaraan dunia sepakbola di Brasil, untuk menentukan terjadinya gol yang kontroversial dikembangkan alat bantu elektronik yang dipasang di garis gawang.

Uruguay merupakan negara pertama sebagai tuan rumah penyelenggara turnamen Piala Dunia, yang terselenggara pada tahun 1930. Kompetisi piala dunia ini diselenggarakan setiap 4 tahun dan ini bisa dibilang turnamen yang paling diminati oleh para penonton dan pemirsa televisi di seluruh penjuru dunia. Sejauh ini, hanya delapan negara telah memenangkan turnamen Piala dunia, yaitu Uruguay, Argentina, Brasil, Jerman, Inggris, Italia, Perancis, dan Spanyol. Sementara pada tataran kejuaraan yang lebih rendah, popularitas permainan ini juga begitu tinggi sebagaimana tercermin dari jutaan

orang yang berpartisipasi baik langsung maupun tidak langsung dalam cabang olahraga ini.

B. Pengembangan Ilmu Olahraga

Dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi ekspansi luar biasa kajian dalam bidang ilmu pengetahuan olahraga. Baik dalam area kajian yang bersifat akademis maupun dalam area aplikasi praktik yang dilakukan secara profesional dan valid di lapangan. Teorima utama bidang ilmu olahraga terdiri dari, psikologi olahraga, biomekanika olahraga, biokimia olahraga, fisiologi olahraga, sejarah olahraga, sosiologi olahraga dan filsafat olahraga (Haag, 1989). Berbagai ilmu tersebut telah diaplikasikan untuk mengatasi masalah dalam berbagai cabang olahraga termasuk satu dinatarnya cabang olahraga sepakbola.

Penerapan ilmu olahraga dalam sepakbola sudah sejak lama dilakukan bahkan sebelum secara formal ilmu olahraga itu diajarkan dan dikaji diberbagai universitas. Sejak awal tahun 70-an tim nasional yang berasal dari beberapa negara di Amerika Selatan secara khusus telah menerapkan bidang ilmu psikologi, gizi dan fisiologi dan penyusunan program latihan dalam persiapannya mengikuti turnamen internasional. Secara komprehensif dukungan ilmiah itu diakses atlet Eropa Timur, dan tahun 1970 di negara-negara Eropa terutama Eropa Barat aplikasi ilmu olahraga ini menjadi lebih fokus untuk diterapkan dalam rangka meningkatkan prestasi atlet-atlet elit.

Terlebih pada era 1980-an, dimana permainan sepakbola telah menjadi industri dan bisnis yang menggiurkan yang menuntut penanganan yang lebih profesional. Dalam kondisi ini permainan sepakbola tidak bisa lagi mengandalkan metode tradisional seperti yang berlaku pada beberapa dekade sebelumnya. Pelatih harus lebih membuka diri untuk melakukan pendekatan ilmiah kontemporer dalam rangka mempersiapkan tim sepakbola terjun di sebuah kompetisi dalam level yang sangat ketat. Penggunaan ilmu manajemen menjadi tuntutan

mutlak untuk mengorganisir klub-klub sepakbola besar dan pelatihan pemain berbakat dapat dirumuskan dan dilakukan secara sistematis. Secara umum, klub-klub yang dikelola secara profesional ini memperoleh keuntungan bisnis yang luar biasa besar.

Menghadapi kenyataan dan tantangan itu membutuhkan beberapa tahun untuk menghimpun dan mengkaji ilmu olahraga yang telah ada agar dapat diterjemahkan dan diaplikasikan ke dalam bentuk yang lebih praktis sehingga dapat digunakan oleh para praktisi di lapangan. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengompilasi keahlian dan pengetahuan ilmiah sehingga para praktisi di lapangan mendapat alternatif yang lebih banyak khususnya dalam komunitas cabang olahraga sepakbola. Dalam beberapa tahun terakhir, sebagian besar klub sepakbola profesional telah menggunakan jasa ilmuwan olahraga dalam upaya untuk mencapai keunggulan kompetitif. Dari berbagai ilmu pengetahuan olahraga yang dapat diaplikasikan dalam bidang olahraga itu satu di antaranya adalah Psikologi Olahraga. Dewasa ini Psikologi Olahraga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam upaya pembinaan cabang olahraga pada umumnya dan sepakbola khususnya. Atas dasar pertimbangan ini, maka dalam buku ini akan dikaji aplikasi Psikologi Olahraga untuk Sepakbola.

C. Ilmu dan Sepakbola

Kongres Pertama Dunia tentang ilmu dan Sepakbola, diadakan di Liverpool pada 1987. Ini merupakan tonggak sejarah dalam penerapan ilmu pengetahuan untuk sepakbola. Kongres menghadirkan semua stakeholder sepakbola, upaya ini dilakukan untuk membangun benang merah di antara mereka tentang aplikasi ilmu olahraga untuk menunjang prestasi sepakbola. Tujuan umum adalah untuk melibatkan para ilmuwan agar penelitiannya dapat diaplikasikan secara langsung terkait dengan sepakbola sehingga praktisi sepakbola tertarik untuk memperoleh informasi terkini tentang aspek-aspek ilmiah yang dapat diaplikasikan dalam sepakbola. Praktisi yang dimaksud dalam kongres

tersebut termasuk pemain, pelatih, manajer dan tenaga administrasi. Kongres 4 tahunan itu diselenggarakan di bawah naungan Komisi Dunia untuk Ilmu dan Olahraga (WCSS). Setelah pertemuan pertama di Liverpool Inggris dilanjutkan di beberapa negara yang memiliki tradisi kuat dalam sepakbola. Seperti pada tahun 1991 diadakan Kongres Ilmu Pengetahuan dan Sepakbola Dunia yang Kedua di Eindhoven Belanda, Kongres Dunia Ketiga di Cardiff, Wales pada tahun 1995; Pertemuan keempat tahun 1999 di Sydney, Australia, dan pertemuan kelima tahun 2003 dilaksanakan di Lisbon, Portugal.

Banyak badan-badan pemerintahan sepakbola nasional mengelola sistem mereka sendiri tentang aplikasi dukungan ilmiah ini. Sebagian besar, diimplementasikan melalui program-program kesehatan olahraga di bawah asosiasi sepakbola nasionalnya masing-masing. Hampir di setiap negara ada kecenderungan untuk mengembangkan bakat sepakbola yang ditangani secara profesional melalui pendekatan ilmiah dengan mendirikan akademi-akademi sepakbola, dimana personil ilmiah ditunjuk oleh Akademi tersebut. Pengembangan Akademi dipromosikan oleh Departemen Teknis Asosiasi Sepakbola terkait yang mencerminkan kuatnya dukungan ilmu pengetahuan dalam upaya mengembangkan potensi para pemain yang berbakat yang dilakukan secara sistematis. Tren adanya kesadaran akan pentingnya aplikasi ilmu pengetahuan dalam konteks sepakbola yang terjadi diberbagai negara menjadikan FIFA sebagai induk organisasi sepakbola tertinggi di dunia melalui Komite Medis menjadikan ilmu pengetahuan sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam sepakbola. Sebuah konsensus berkaitan dengan makanan dan gizi yang harus diterapkan untuk sepakbola telah disetujui di markas FIFA pada tahun 1994. Peristiwa ini menandai tonggak lain dalam kemajuan informasi ilmiah yang berkaitan dengan permainan sepakbola termasuk Psikologi Olahraga.

D. Program Akademik Ilmu Olahraga dan Sepakbola

Program akademis pertama dalam ilmu olahraga dipelajari di

Inggris pada 1975. Para ilmuwan kembali tanah air untuk pengembangan program sarjana ini telah diajarkan dan dikaji di tempat lain (Reilly, 1992). Disiplin ilmu yang termasuk dalam program rintisan itu adalah biologi, biokimia, fisiologi, biomekanik, matematika, psikologi dan sosiologi. Program kontemporer dapat menggabungkan ekonomi, rekreasi, pengembangan olahraga, pembinaan dan ilmu komputer, dengan tetap mempertahankan metode ilmiah.

Sementara persiapan profesional pelatih di beberapa negara termasuk komponen substansial dari ilmu keolahragaan, penekanannya adalah pada pembinaan tegas kompetensi daripada keterampilan intelektual. Program akademik formal pertama dalam Ilmu dan Sepakbola ditawarkan setingkat Diploma di Liverpool John Moores University pada tahun 1991. Silabus didedikasikan untuk subjek ilmiah diterapkan untuk sepakbola. Program ini diperpanjang pada tahun 1997 untuk Sarjana dalam bidang Ilmu Pengetahuan dan Sepakbola. Kegiatan akademik formal tidak terbatas pada program sarjana, atau pascasarjana. University of Leicester mendirikan unit penelitian pada tahun 1980 dengan fokus pada aspek-aspek sosiologis sepakbola. Hal ini didanai oleh Trust Football dan membuat kontribusi besar untuk mempelajari fenomena 'hooligan sepakbola' yang telah terjadi beberapa dekade lamanya. Kemudian, pada 1990-an, University of Liverpool mendirikan sebuah kursus MBA didedikasikan untuk mempelajari pengelolaan turnamen sepakbola: setiap mahasiswa program Master harus melakukan proyek penelitian besar yang relevan dengan pengelolaan sepakbola kontemporer. Babak baru dimulai dengan adanya dukungan dari FIFA untuk program Master yang diperluas di beberapa negara Eropa yang diarahkan untuk mengkaji sejarah sepakbola yang melibatkan sejumlah universitas dari berbagai negara yang tergabung dalam Uni Eropa.

Lembaga Penelitian Ilmu Pengetahuan Olahraga dan Latihan di Liverpool John Moores University mendukung sebuah program penelitian aktif pascasarjana di aspek ilmiah dari sepakbola. Prestasi

paling menonjol di tempat lain telah termasuk pemberian gelar DSC untuk tesis pada penyelidikan fisiologis secara langsung berhubungan dengan permainan sepakbola (Bangsbo, 1993). Di Swedia, serta di Inggris, ada contoh disertasi yang berbentuk investigasi fisiologis putaran dan jenis latihan yang terjadi dalam sepakbola (Balsom, 1995). Telah lahir berbagai kajian ilmu terapan untuk menganalisis prestasi sepakbola, seperti dari sisi ergonomik sepakbola, pelatihan sepakbola, psikologi sepakbola, fisiologi sepakbola (Football Research Drust, 1997) dan karakteristik perilaku yang unik yang mendasari kinerja dalam permainan (Williams, 1995).

E. Karakteristik Psikologis Bidang Kajian Sepakbola

Menurut Frederick dan Ryan (1999), pola pikir kompetitif menguntungkan untuk bersaing dengan sukses dalam olahraga dan penelitian yang lebih terbatas telah mengungkap pula tentang pemain elit usia muda pada cabang sepakbola. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa pola pikir kompetitif dipengaruhi oleh usia, tetapi tidak oleh posisi pemain. Pemain yang lebih tua lebih termotivasi untuk menghindari kegagalan dan kurang rentan untuk menempatkan *locus of control* pada sumber berorientasi eksternal ketimbang pemain muda (Willis, 1992).

Ciri-ciri kepribadian tertentu dalam pola pikir positif yang telah diidentifikasi sebagai sumber informasi yang kaya untuk pemain dan pelatih namun terlalu sering, bahkan pelatih paling berpengalaman sekali pun mengabaikan manfaat menjelajahi kepribadian atau kondisi psikologis pemain mereka (Holbrook & Barr, 1997). Sebagai hasil dari perubahan ini, motivasi tampak lebih merupakan fungsi tentang bagaimana atlet lihat kemampuan mereka untuk mengendalikan lingkungan olahraganya. LeUnes dan Nation (2001) melaporkan bahwa olahragawan dengan kemampuan yang lebih baik tampaknya memiliki sifat motivasi lebih terinternalisasi dibandingkan dengan olahragawan yang memiliki kemampuan rata-rata.

Dibandingkan dengan olahraga tim yang lebih tradisional yang dimainkan di Amerika Utara seperti, bisbol, dan basket, sepakbola adalah cabang olahraga unik karena pemain memiliki dua tuntutan, yaitu aspek fisik dan psikologis hampir sama (Iso Ahola & Hatfield, 1986). Dari perspektif kontrol motor, sepakbola adalah lebih dinamis, olahraga terbuka dan pemain memerlukan untuk membuat keputusan yang tak terhitung jumlahnya selama pertandingan. Waktu istirahat dalam pertandingan sepakbola sangat singkat. *Time out* terbatas, dan waktu istirahat pendek. Bahkan substitusi pemain dibatasi baik dalam jumlah dan situasi sesuai dengan kejadian. Secara psikologis, sepakbola lebih membutuhkan kerjasama dengan meminimalisasi kesalahan mengumpan (Iso-Ahola & Hatfield, 1986). Pemain sepakbola yang efektif harus didukung oleh keterampilan yang tinggi, bugar secara fisik, dan mampu membuat keputusan yang baik sepanjang permainan. Dalam beberapa budaya Eropa, sepakbola dianggap begitu unik karena sangat terkait dengan tuntutan pentingnya budaya, yang meniadakan motif sosial pada pemain muda (Buonanno & Mussino, 1995).

Sementara upaya penelitian tentang pemain elit sepakbola usia muda lebih diarahkan pada tuntutan fisiologis sepakbola (Garrett, Kirkendall, & Contigulia, 1996), perhatian sangat terbatas yang diarahkan pada karakteristik psikologis pemain. Menjelajahi sifat psikologis pemain elit sepakbola usia muda lebih diarahkan pada pengembangan metode pelatihan khusus yang dirancang untuk mengambil keuntungan dari atribut psikologis, yaitu motivasi dianggap penting untuk kinerja yang optimal (Holbrook & Barr, 1997). Pengetahuan ini sangat berharga karena dapat membantu pemain dalam mencapai tingkat kinerja tertinggi. Kebutuhan baru dalam bidang kajian olahraga adalah aplikasi spesifik dari parameter psikologis olahragawan agar dapat menjelaskan lebih baik tentang interaksi yang kompleks dari variabel pribadi dan lingkungan dalam kajian bidang ilmu alam (Gould, 1996).

Berdasar uraian tersebut di atas, jelas sekali telah banyak aspek ilmu pengetahuan ilmiah khususnya Psikologi Olahraga dan bidang

studi lain mengambil manfaat dari sepakbola. Dewasa ini kajian sepakbola sudah makin meluas, tidak hanya aspek psikologis, tetapi juga termasuk ilmu alam dan ilmu gerak, disiplin kedokteran dan berkolaborasi dengan ilmu-ilmu sosial. Sebuah model ergonomi dari penerapan ilmu pengetahuan untuk permainan itu sendiri. Ini menunjukkan besarnya peran ilmuwan untuk mencocokkan karakteristik individu dengan tuntutan permainan. Ini adalah masalah kompleks dalam sebuah tim olahraga tim seperti sepakbola di mana hasil akhirnya sangat ditentukan oleh bagaimana kumpulan individu itu membentuk kesatuan yang efektif. Di beberapa negara yang memiliki tradisi kuat dalam sepakbola sudah dilakukan berbagai aplikasi ilmu olahraga untuk meningkatkan kebugaran, mental, pelatihan, pengujian dan seleksi pemain berbakat. Juga dikembangkan berbagai kajian dari berbagai organisasi swadaya masyarakat yang memiliki relevansi kuat dengan perkembangan sepakbola.

Sebagaimana dimaklumi bahwa prediksi kinerja dalam sepakbola sebagai olahraga tim jauh lebih sulit daripada olahraga yang bersifat individual. Dalam kompetisi, kesuksesan dapat ditentukan oleh pilihan taktik tim yang jitu. Ada juga unsur-unsur kesempatan yang menentukan hasil dari peristiwa penting dan mereduksi keseimbangan pertandingan. Hal ini merupakan sisi yang paling kompleks bahkan dari teori permainan yang terkait dengan hasil pertandingan tertentu. Namun, analisis pertandingan dapat didekati dari perspektif ilmiah.

Ilmu-ilmu fisik memberikan wawasan ke dalam sifat dan kesesuaian yang dibutuhkan di lapangan. Ada juga aplikasi untuk desain sepatu dan evaluasi kebutuhan aktivitas para pemain sebagai individu yang beragam dan unik. Sehingga dalam sepakbola dituntut berbagai kemampuan, diantaranya: aerobik, anaerobik, kekuatan fisiologis otot, psikologis, daya tahan otot, fleksibilitas, persepsi, pengambilan keputusan, keterampilan teknis, kontrol emosi.

Begitu pula prinsip-prinsip biomekanik yang relevan dalam mempertimbangkan pencegahan cedera sepakbola. Ilmu-ilmu fisik juga

mencakup agronomi, budidaya rumput lapangan dan pemeliharaan kondisi bermain dalam cuaca dingin dan basah. Bidang terluas penerapan ilmu pengetahuan untuk sepakbola mungkin terlihat dalam perilaku psikologis dan sosial pemain dan penonton. Banyak peluang, untuk melakukan penelitian termasuk studi tentang penonton, dan kendali emosi mereka, pengelolaan kelompok-kelompok besar dan organisasi personil, tekanan pejabat atau pemilik klub, pejabat dan manajemen klub terhadap kekompakan tim. Semua aspek ini dapat berdampak psikologis sehingga merupakan kajian Psikologi Olahraga.

F. Ruang Lingkup Kajian Psikologi Olahraga Untuk Sepakbola

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Objek material psikologi adalah terbatas pada aktivitas-aktivitas yang teramati melalui perwujudan tingkah laku atau perbuatan manusia. Berdasarkan batasan ini dapat dikatakan bahwa psikologi mencoba menerangkan hakekat perilaku manusia dengan menggali nilai-nilai yang terkandung dalam jiwa itu, meliputi kekuatan-kekuatannya, modus-modusnya, fungsi-fungsinya serta aktivitas-aktivitas yang dimanifestasikan ke dalam tingkah laku nyata. Pemain sepakbola selalu terkait dengan gejala-gejala kejiwaan tersebut, oleh karena itu Psikologi merupakan dasar dari Psikologi Olahraga. Davis (1989) menegaskan bahwa Psikologi Olahraga adalah ilmu psikologi yang diterapkan untuk olahraga dan upaya-upaya untuk menggambarkan, menjelaskan dan memprediksi penampilan dan prestasi olahragawan dalam olahraga termasuk dalam cabang olahraga sepakbola.

Adapun sasaran penelitian Psikologi Olahraga dalam konteks sepakbola lebih difokuskan terhadap upaya-upaya mencari hubungan antara kepribadian atau karakter individu dengan keikutsertaannya dalam sepakbola. Sedangkan unit analisis Psikologi Olahraga adalah tingkah laku individu pemain sepakbola yang terjadi dalam situasi permainan sepakbola. Dengan demikian Psikologi Olahraga dalam konteks sepakbola mengkaji tentang faktor-faktor psikologis

yang berpengaruh terhadap belajar keterampilan dan prestasi para pemain sepakbola olahraga serta bagaimana para pemain itu terpengaruh oleh faktor-faktor eksternal dan internal.

Sebelum mengetahui kajian Psikologi Olahraga dalam konteks sepakbola perlu dipahami terlebih dahulu beberapa definisi Psikologi Olahraga. Beberapa definisi tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Menurut Weinberg dan Gould (2003), "Psikologi Olahraga adalah ilmu yang mengkaji manusia dan perilakunya dalam aktivitas olahraga dan latihan."
2. Menurut Cox (2002), "Psikologi Olahraga adalah prinsip-prinsip psikologi yang diterapkan dalam konteks olahraga."

Berdasarkan uraian tersebut di atas Psikologi Olahraga dapat didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku para pemain sebagai seorang individu dan gejala-gejala psikologis dan sosial yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan. Ditegaskan oleh Weinberg & Gould (2003) bahwa ada dua tujuan utama mengkaji Psikologi Olahraga, yaitu 1) mengkaji pengaruh dari faktor-faktor psikologis terhadap penampilan Olahragawan; dan 2) mengkaji pengaruh dari keikutsertaannya dalam aktivitas jasmani dalam mengembangkan kesehatan dan kesejahteraan. Dalam tataran yang lebih luas Anshel (2003) memberikan batasan bahwa Psikologi Olahraga adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks olahraga prestasi. Berbicara tentang olahraga prestasi olehnya dikatakan lebih lanjut bahwa tidak bisa lepas dari tiga faktor utama, yaitu olahragawan, pelatih, dan lingkungan yang saling terkait antara satu sama lainnya.

Berdasarkan gambaran tersebut di atas menunjukkan bahwa kajian tentang prestasi olahraga dikaitkan dengan prestasi sepakbola tidak bisa dilepaskan dari tiga unsur utama yang saling berhubungan satu sama lain. Unsur-unsur tersebut, yaitu pelatih, lingkungan, dan

pemain sepakbola itu sendiri. Pembahasan dari dimensi Psikologi Olahraga hubungan yang saling terkait antara satu sama lainnya itu juga secara psikologis berkaitan erat dan saling mempengaruhi dalam prestasi pemain sepakbola. Misalnya faktor lingkungan seperti induk organisasi olahraga (contoh PSSI) yang memberikan kejelasan akan hak dan kewajiban kepada pemain dan pelatih seperti jaminan hidup, perumahan dan sebagainya akan membuat mereka lebih berkonsentrasi untuk berlatih dan bermain. Begitu pula gaya dan kualitas kepemimpinan seorang pelatih akan berpengaruh terhadap para pemain dalam proses pembinaannya. Di lain pihak kondisi individu pemain itu sendiri seperti motivasi, sikap, kepribadian akan menentukan terhadap prestasi. Artinya, kajian tentang prestasi sepakbola dalam prespektif Psikologi Olahraga cukup luas tidak hanya terbatas pada dimensi psikologis yang ada pada diri individu para pemain yang berpengaruh terhadap prestasinya, tetapi mengkaji pula faktor-faktor di luar diri individu pemain seperti peran pelatih serta faktor lingkungan sosial yang berpengaruh terhadap kekompakan tim dan prestasi pemain. Ketiga faktor tersebut, yaitu pelatih, individu pemain dan faktor lingkungan satu sama lainnya saling mempengaruhi dan tidak dapat dipisahkan.

Dalam berbagai literatur Psikologi Olahraga dimensi psikologis dari masing-masing faktor tersebut selalu menjadi topik bahasan meskipun dalam bobot yang berbeda-beda. Secara umum dapat dikatakan bahwa kajian Psikologi Olahraga dalam konteks sepakbola, mencakup upaya-upaya tentang perilaku individu pemain yang terjadi dalam aktivitas berlatih dan bermain, dan berbagai aspek psikologis yang dapat berpengaruh terhadap perilaku individu pemain tersebut. Topik-topik kajian Psikologi Olahraga adalah faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kepribadian pemain seperti: kepercayaan diri, kecemasan, motivasi berprestasi, kontrol diri, imajeri, konsentrasi, dan relaksasi. Sedangkan Durkin (dalam Gifford, 1991) mengatakan bahwa ruang lingkup Psikologi Olahraga meliputi, evaluasi Psikologi Olah-

raga, kepribadian dan prestasi olahraga, kecemasan, motivasi, agresi dalam olahraga, dinamika kelompok, dan latihan aspek-aspek kejiwaan dalam olahraga.

Berdasarkan beberapa definisi dan lingkup kajian sebagaimana tersebut di atas, dapat dibedakan ada dua wilayah studi Psikologi Olahraga dalam konteks sepakbola, yaitu: *Pertama*, studi tentang pengaruh gejala-gejala psikologis terhadap penampilan pemain, misalnya: studi tentang kepercayaan diri, motivasi, kekompakan, *goal setting*, keceemasan, konsentrasi, relaksasi, visualisasi, imajeri, dan lain-lain; dan *Kedua*, studi tentang proses sosial dalam olahraga sepakbola, seperti interelasi antarpemain, pemain dengan pelatih, juga situasi-situasi yang dibentuk oleh penonton, media masa, lingkungan masyarakat sekitar yang dapat menimbulkan dampak psikologis tertentu terhadap penampilan para pemain sepakbola di lapangan.



BAB III

PELATIH DAN PEMAIN

Perilaku pelatih dan pemain merupakan objek umum dari kajian psikologi olahraga. Hubungan pelatih dan pemain memegang peran yang sangat strategis dalam upaya membangun keberhasilan atau prestasi dalam olahraga begitu juga dalam cabang olahraga sepakbola. Terjadinya hubungan yang kondusif di antara mereka perlu didasari atas saling pengertian atas peran dan tugas masing-masing. Pada bab ini akan diuraikan kedudukan dan peran pelatih dan pemain, pelatih sebagai pembina mental pemain, pendekatan yang perlu dikembangkan pelatih untuk mengembangkan komunikasi dengan pemain, serta bagaimana hal-hal teknis yang harus dilakukan oleh pelatih untuk mengembangkan hubungan yang harmonis dengan pemain merupakan bagian yang akan diuraikan juga dalam bab ini.

A. Pelatih dan Pemain

1. Pelatih

Sosok seorang pelatih pada umumnya dikenal dengan sosok yang penuh akan keilmuan dan karakter yang kuat, syarat akan penguasaan teknik, taktik dan strategi yang sangat mumpuni. Pelatih olahraga juga dikenal membantu olahragawan atau tim untuk meraih prestasi olahraga terbaik dalam berbagai *event* yang diikutinya. Dalam menjalankan tugasnya seorang pelatih menggunakan semua waktunya dalam 24 jam

penuh untuk memikirkan bagaimana olahragawan atau timnya dapat meraih prestasi olahraga yang diharapkan atau ditargetkan. Demikian juga dalam cabang olahraga sepakbola, seorang pelatih sepakbola dituntut penguasaan akan ilmu yang terkait dengan teknik, taktik, karakter para pemain yang dilatih agar menjadi tim yang tangguh.

Pelatih dalam pekerjaannya secara totalitas mengabdikan dirinya untuk pencapaian prestasi terbaik para olahragawannya dalam berbagai pertandingan atau perlombaan yang diikuti. Seorang pelatih yang profesional adalah membantu olahragawan dalam pencapaian performa terbaik (Pate, Mc Clenaghan, dan Rotella, 1984). Cabang olahraga sepakbola juga ditangani oleh seorang pelatih yang profesional, seorang pelatih memiliki tugas membantu para pemain dan tim untuk mencapai performa terbaik atau tertinggi, sehingga siap bertanding dan dapat meraih kemenangan sesuai target dari pelatih. Bagi pelatih sepakbola dalam menciptakan prestasi terbaik dari yang terbaik adalah kunci utama bagi seorang pelatih, *citius* (tercepat atau *faster*), *altius* (tertinggi atau *higher*) dan *fortius* (terkuat atau *stronger*). Untuk mewujudkan hal tersebut maka pelatih sepakbola harus profesional, berkompoten ("*sets of knowledge, skills, attitudes and personal characteristics*," Klooster, Roemers, 2011), yakni memahami secara utuh kepelatihan yang terkait dengan cabang olahraga sepakbola.

Kemampuan seorang pelatih dalam membantu pemain maupun tim pada cabang olahraga sepakbola membutuhkan kematangan konsep seorang pelatih, seorang pemain menunjukkan cara terbaik (*technical and tactical*), dan kerjasama serta mentaati peraturan yang sudah diberlakukan, hal tersebut tidak lepas dari peran pelatih.

Pada saat akan menghadapi suatu pertandingan seorang pelatih memberikan pola pelatihan yang matang dengan pendekatan *sport science*, yang sesuai dengan cabang olahraga, yakni sepakbola (*sport specific*), yang didukung penuh dengan kemampuan kepelatihan olahraga (*sport coaching*). Dengan memaksimalkan pengetahuan tersebut maka pelatih tidak ragu dalam mengambil keputusan untuk tim sepak-

bola, sehingga mampu meraih kemenangan atau mencapai tujuan yang diharapkan bersama.

Penguasaan pelatih dalam dunia olahraga terkait dengan kecakapan yang didalamnya adalah keniscayaan, cabang olahraga sepakbola dengan cabang olahraga futsal walaupun sama-sama menggunakan media bola namun ukuran lapangan berbeda dan jumlah pemain berbeda tentu menuntut pengetahuan yang berbeda bola. Pengetahuan yang dimaksud adalah teknik, taktik, kerja sama tim, dan mental olahragawan atau mental pemain. Seberapa besar pengetahuan yang dimiliki pelatih dengan materi pemain yang dimiliki tentu akan mempengaruhi prestasi tim tersebut. Prestasi tidak pernah dilahirkan namun harus diciptakan. Menciptakan prestasi memerlukan pengetahuan, dan konsep-konsep cabang olahraga yang dikembangkannya seperti fisik, teknik, taktik dan mental (Bompa, 1999). Jadi pelatih sepakbola juga harus menguasai konsep yang matang terkait fisik dengan menggunakan prinsip FITT atau *frequency, intensity, type and time* (AAHPERD,1999; Bruce, dkk., 1997) dan mental serta sosial dari karakter cabang olahraga yang digeluti, yakni sepakbola dan kondisi tim serta materi pemain yang dilatihnya. *A coach must have a number of basic skills to function effectively, the coach must be able to demonstrate, knowledge, observe, organize, communicate, understanding, analyse, and improve performance* (Australian Coaching Council Incorporated, 1990).

Seorang pelatih sepakbola harus memiliki beberapa keterampilan dasar seperti mampu mendemonstrasikan keterampilan gerak seperti cara menendang, menggiring, dan menghentikan, serta melemparkan bola ke dalam lapangan. Selain terkait keterampilan ada juga keterampilan yang bersifat *soft skills* seperti pengetahuan yang memadai tentang sepakbola, kemampuan mengamati setiap pemain dan posisinya, mengatur posisi pemain dalam tim sehingga bisa menjadi tim yang solid sekaligus mengatur jadwal latihan dan pola serta takaran latihan untuk para pemainnya. Selain keterampilan tersebut tidak

kalah penting adalah kemampuan berkomunikasi. Sehebat apapun konsep yang dimiliki tetapi penyampaian tidak tepat artinya pemain justru banyak tidak mengerti kemauan pelatih tentu menjadi masalah yang cukup besar, sehingga kemampuan komunikasi pelatih menjadi syarat penting dalam melatih. Ujung dari seluruh keterampilan yang dimiliki pelatih adalah meningkatkan kemampuan para pemain dan tim sehingga prestasi tim menjadi makin lebih baik dari sebelumnya.

Seorang pelatih khususnya pelatih sepakbola adalah seseorang yang profesional di bidangnya tidak hanya sisi pengetahuan yang dimiliki, cara menangani pemain dan tim, memiliki sertifikat, namun lebih dari itu yakni membantu pemain dan tim untuk mencapai prestasi terbaiknya menggunakan berbagai pendekatan ilmiah (*scientific approach*). Pendekatan ilmiah tidak hanya di wilayah fisik saja namun juga secara psikologis sehingga fisik dan mental mereka menjadi lebih baik, atas dasar hal tersebut maka pelatih tidak boleh berhenti untuk belajar dan belajar terus demikian kemajuan diri dan timnya. *Coaches must be life long learners of sport in order to properly train their athletes for peak performance* (Johnson, dkk., 2010). Akan lebih baik lagi pelatih berupaya tidak hanya sampai pada prestasinya namun bahkan sangat memungkinkan melahirkan strategi baru pada cabang olahraga yang dipertandingkan khususnya dalam sepakbola. Dalam cabang olahraga sepakbola nilai kerja sama sangat dominan untuk kemajuan tim maka seorang pelatih memahami betul karakter dari olahraga tersebut, mampu memotivasi para pemainnya untuk menjadi yang terbaik.

Menjadi pelatih sepakbola adalah bagian dari pilihan hidup, maka waktu, tenaga, pikiran hampir semuanya digunakan untuk berpikir dan bertindak bagi kemajuan olahragawan dan tim. Sehingga peran pelatih begitu besar bagi suatu tim atau bagi pemain. Dikatakan bahwa *“the main factor in the success sport team is role of the coach”* (Safiei, Goodarzi, 2009). Apabila seorang Pelatih hanya setengah hati dalam melatih dan tidak totalitas dalam mengembangkan kemajuan diri dan tim maka prestasi terbaik tidak akan pernah dicapai.

Seorang pelatih adalah seseorang yang membantu pemain atau tim dalam mencapai prestasi terbaik. Untuk mencapai prestasi diperlukan pengetahuan yang memadai tentang teknik, taktik, mental, pengetahuan tentang ilmu keolahragaan dan kepelatihan. Agar mencapai sukses dalam melatih maka pelatih khususnya pelatih sepakbola tidak boleh berhenti belajar, terus belajar untuk memperkaya pengetahuan diri dan tim.

2. Pemain

Suatu prinsip dasar menggunakan psikologi olahraga dalam sepakbola adalah untuk mengenal dan memahami karakter pemain. Harus ada kesadaran pada pelatih atau pembina untuk memastikan bahwa pemain adalah kunci semuanya. Pemain harus menjadi titik fokus perhatian para pelatih dan pembina. Mengembangkan sikap para pemain menuntut tanggung jawab lebih para pelatih. Para pelatih harus terus meningkatkan keterampilan dan pengetahuan untuk lebih memahami dan mendukung perkembangan dan keberhasilan pemain. Pelatih harus berpegang dan mengembangkan filosofi berpusat pada pemain. Pelatih terus-menerus untuk mencoba meningkatkan pengetahuan yang dapat meningkatkan keberhasilan para pemain. Bab ini akan mengungkap detail tentang pemain dalam perspektif psikologi. Sehingga istilah pemain pertama dan kemenangan kedua akan diungkap pada bab ini. Pengembangan komunikasi yang terbuka antara pelatih dan pemain menjadi bagian penting dalam membina hubungan dengan pemain juga merupakan bagian dari kajian bab ini.

B. Buku Harian Pelatih Sebagai Instrumen Perkembangan Pemain

Selain mengembangkan sikap dan komunikasi yang baik, pelatih juga harus memiliki catatan tentang perkembangan pemain. Sebuah instrumen yang berguna untuk pelatih adalah buku harian individu pemain. Pemakaian buku harian mingguan dapat memantau kegiatan fisik pemain sepanjang minggu. Buku harian ini selain dapat menjadi

sumber motivasi pemain juga dapat mengembangkan tanggung jawab pemain dan membantu mengembangkan rasa percaya diri. Dengan catatan harian ini, pelatih dapat lebih memahami dan bereaksi dengan kebutuhan individu pemain. Selanjutnya, buku harian dapat memberi informasi tambahan tentang pemain untuk mencatat rincian tentang tujuan mereka dan tujuan untuk satu minggu. Bagian akhir dari bab ini akan mengungkap tentang pentingnya catatan dalam wujud buku harian tentang pemain.

1. Pelatih Sebagai Pembina Mental Pemain Sepakbola

Pelatih dalam tim sepakbola dapat mempunyai fungsi sebagai pembuat pelaksana program latihan, sebagai motivator, konselor, evaluator dan bertanggung jawab terhadap segala hal yang berhubungan dengan kepelatihan tersebut. Sebagai manusia biasa, pelatih sama halnya dengan pemain mempunyai kepribadian yang unik yang berbeda antara satu dengan lainnya. Setiap pelatih memiliki kelebihan dan kekurangan, karena itu tidak ada pelatih yang murni ideal atau sempurna. Dalam mengisi peran sebagai pelatih sepakbola, seseorang harus melibatkan diri secara total dengan pemain yang diasuhnya. Artinya, seorang pelatih sepakbola bukan hanya melulu mengurus masalah atau hal-hal yang berhubungan dengan pemain saja, tetapi pelatih juga harus dapat berperan sebagai teman, guru, orangtua, konselor bahkan psikolog bagi para pemain yang dilatihnya.

Dengan demikian, dapat diharapkan bahwa para pemain sepakbola sebagai seorang yang ingin mengembangkan prestasinya, akan mempunyai kepercayaan penuh terhadap pelatihnya. Keterlibatan yang mendalam antara pelatih dengan pemain yang dilatihnya harus dilandasi oleh adanya empati dari pelatih terhadap pemain tersebut. Empati ini merupakan kemampuan pelatih untuk dapat menghayati perasaan atau keadaan para pemain, yang berarti pelatih dapat mengerti pemain secara total tanpa ia sendiri kehilangan identitas pribadinya. Untuk mengerti keadaan pemain dapat diperoleh dengan

mengetahui atau mengenal hal-hal penting yang ada pada pemain yang bersangkutan. Pengetahuan sekadarnya saja tidak cukup bagi pelatih untuk mengetahui keadaan aspek-aspek psikologis pemain. Dasar dari sikap mau memahami keadaan aspek-aspek psikologis pemain adalah pengertian pelatih bahwa setiap pemain memiliki sifat-sifat khusus yang memerlukan penanganan khusus pula dalam hubungan dengan pengembangan potensinya.

Kepribadian seorang pelatih dapat pula membentuk kepribadian pemain yang dilatihnya. Hal terpenting yang harus ditanamkan pelatih kepada para pemain sepakbola adalah bahwa pemain percaya pada pelatih bahwa apa yang diprogramkan dan dilakukan oleh pelatih adalah untuk kebaikan dan kemajuan si pemain itu sendiri. Untuk bisa mendapatkan kepercayaan pemain, tersebut pelatih tidak cukup hanya memintanya, tapi membuktikannya melalui ucapan, perbuatan dan ketulusan hati. Sekali pemain mempercayai pelatihnya, maka seberat apapun program yang dibuat, pelatih akan dijalankan oleh para pemain dengan sungguh-sungguh.

2. Mengembangkan Pendekatan yang Berpusat pada Pemain

Suatu prinsip dasar dalam menerapkan psikologi olahraga terhadap pemain pertama adalah untuk menyadari tanggung jawab pelatih atau manajer dalam memastikan bahwa pemain adalah kunci untuk semuanya. Pemain harus menjadi titik fokus perhatian pelatih. Mengembangkan sikap bahwa itu adalah tanggung jawab pelatih untuk pemain terutama pemain muda. Di sisi lain sebagai pelatih, juga harus terus untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan agar memungkinkan lebih memahami dan mendukung pemain. Pelatih bertugas adalah untuk memberi keuntungan dan kemanfaatan bagi pemain.

Membangun dan mengembangkan filosofi pendekatan yang berpusat pada pemain, pada hakikatnya sebagai pelatih untuk terus-menerus mencoba meningkatkan pengetahuan dan untuk keman-

faatan dan keuntungan pemain sehingga melahirkan suatu pandangan bahwa pemain yang pertama dan kemenangan adalah kedua.

Jika kesenangan dan kenikmatan merupakan alasan utama bagi para pemain berpartisipasi dalam olahraga, maka pelatih harus mampu melakukan upaya mempromosikan suatu pengalaman positif yang lebih baik kepada para pemain. Salah satu penyebab utama yang menimbulkan rasa keprihatinan dan kecemasan dalam diri para pemain adalah adanya keinginan yang tinggi untuk tetap menganggap bahwa kemenangan adalah sesuatu yang sangat penting. Kemenangan yang diharapkan bukan hanya ketika bertanding dalam suatu kompetisi tetapi juga ketika latihan. Tidak jarang jika pemain mengalami kekalahan mereka menganggap itu sebuah kegagalan, mereka dengan cepat dapat mengalami penurunan motivasi untuk melanjutkan berlatih, namun yang lebih mengkhawatirkan adalah mereka tidak siap untuk bertahan dalam menjalankan tugas-tugas yang sulit begitu juga dalam melaksanakan latihan yang lebih keras lagi. Dalam kondisi seperti ini pada dasarnya, pembangunan fisik dan mental para pemain akan terganggu. Sven-Goran Eriksson (dalam Carlton, 2001), mengistilahkan hal tersebut sebagai "takut gagal". Lebih lanjut, dikatakan olehnya bahwa akibat takut gagal itu kreativitas pemain terhenti untuk berinisiatif dalam permainan, dan mendapatkan kepuasan bukan hanya mendapatkan hasil begitu juga dalam proses bersaing dengan lawan.

Seciranya para pemain menjadikan kemenangan adalah segalanya, maka pelatih harus melakukan dorongan perbaikan diri para pemain. Ketika pemain takut untuk membuat kesalahan, pembelajaran, pengembangan keterampilan akan terhambat. Tetapi lain hal nya jika pemain dalam kondisi menikmati permainan, mereka akan berkembang pada tingkat yang lebih cepat. Pelatih harus mendorong para pemain untuk berkonsentrasi pada perbaikan pribadi dengan cara menghilangkan pikirannya agar tidak tertuju hanya pada usaha untuk meraih kemenangan. Melalui cara ini tidak berarti bahwa pemain

akan berkurang motivasinya untuk berjuang memenangkan pertandingan sepakbola, tetapi ini hanya mengubah fokus untuk kepentingan pembangunan mental pemain. Perlu disadarkan kepada para pemain jika kemenangan hanya sarana untuk mengalahkan, maka mereka akan mengalami frustrasi dan kekecewaan yang dapat meningkatkan kemungkinan mereka meninggalkan aktivitas olahraga untuk lari ke bidang lain. Tugas pelatih untuk mengembangkan sikap perbaikan pribadi para pemain atas persepsinya tentang menang, sehingga membawa perbaikan mental para pemain. Penekanan perbaikan itu dapat dilakukan kepada pribadi pemain dan tim pada semua sesi latihan dan pertandingan.

3. Mengembangkan Komunikasi yang Terbuka Pelatih-Pemain

Para pemain pada hakikatnya ingin tahu dan berkomunikasi dengan pelatih mereka. Ketika pemain mempersepsi bahwa pelatih sebagai individu yang selalu sibuk, sehingga sukar untuk berkomunikasi, maka pada diri pemain akan timbul pertanyaan—pelatih tidak memiliki waktu untuk saya” atau bahkan, "apakah mungkin pelatih akan mendengar apa yang saya katakan?" Peluang besar pemain mengenal lebih jauh pelatih akan berhasil jika pelatih meluangkan waktu untuk memahami kondisi keinginan pemain tersebut. Tidak jarang para pelatih yang berhasil, mereka sering meluangkan waktu berkomunikasi dengan pemain. Para pelatih menunjukkan perasaan peduli pada pemain yang pada gilirannya akan cenderung untuk membahas masalah pemain. Bisa jadi ini hanya masalah kecil, tapi tidak jarang pemain bisa mengungkapkan isu-isu penting kepada pelatih yang mungkin tidak pernah tahu, jika pemain tidak menyampaikannya.

Beberapa pemain biasanya dapat menyampaikan persoalan-persoalan pribadinya kepada pelatih untuk alasan yang awalnya sama sekali tidak diduga oleh pelatih. Mungkin berupa masalah keluarga, lingkungan di tempat latihan, lingkungan sosial masyarakat atau masalah dengan teman. Pelatih yang memiliki kebijakan "pintu ter-

buka”, atau memberikan kesempatan untuk berkomunikasi ke setiap pemain tentang masalah di luar sepakbola yang setidaknya dilakukan sekali setiap sesi latihan dapat menghasilkan manfaat yang besar untuk menumbuhkan kepercayaan pemain terhadap pelatih, juga membangun kepercayaan diri pemain.

Sikap pelatih yang baik adalah selalu memberi kesempatan pada pemain untuk menyampaikan perkembangan dan pengalaman dirinya selama latihan maupun bertanding. Sehingga komunikasi dapat berjalan dua arah. Ini bukan berarti dapat mudah dilakukan, sekalipun oleh pelatih yang berpengalaman, dan tidak berarti juga bahwa pemain dapat memulai untuk melakukan komunikasi dua arah ini dengan mudah. Oleh karena itu, dalam program latihan pengembangan komunikasi yang terstruktur harus dilakukan, yang memungkinkan terjadi fleksibilitas berkaitan dengan beberapa orang pemain menilai metode melatih yang dikembangkan oleh pelatih.

Proses komunikasi terjadi antara dua orang, yaitu satu orang berbicara dan orang lain mendengarkan. Sebagian besar kasus yang terjadi dalam komunikasi adalah, keterampilan yang sulit adalah mengembangkan untuk bisa mendengarkan. Keterbukaan antara pelatih dan pemain merupakan cara untuk mengembangkan praktik komunikasi agar terjaga dengan baik. Jangan abaikan pemain yang membutuhkan bantuan. Kewenangan ada pada pelatih, apakah yang akan membantu pemain itu pelatih sendiri atau mendelegasikan kepada orang lain. Jangan takut kepada pemain yang punya gagasan untuk memberikan sumbangan dalam membangun kualitas tim. Bagi pelatih jadilah pendengar yang baik karena ketika pelatih benar-benar mendengar apa yang disampaikan pemain, maka sebaliknya pemain pun akan mendengarkan apa yang dikatakan pelatih. Pelatih dapat mengembangkan komunikasi yang baik, dengan cara, minimal dalam satu bulan sekali di awal sesi latihan, pelatih meminta pendapat para pemain terkait dengan tim, para pemain atau gaya melatih pelatih.

4. Kembangkan Buku Catatan Harian Pemain

Sebuah instrumen yang berguna untuk pelatih adalah buku catatan harian yang terkait dengan individu pemain. Banyak pelatih tidak tahu tentang komitmen pemain dan bagaimana kondisi pemain selama satu minggu. Berapa banyak pelatihan fisik lainnya yang dilakukan pemain, dan apakah pelatih ambil peran dalam latihan itu? Latihan dan pertandingan serta aktivitas yang dilakukan oleh pemain dapat menyebabkan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi dan mempengaruhi motivasi, kepercayaan dan komitmen pemain dalam melaksanakan program latihan sepakbola yang telah disusun oleh pelatih. Tidak jarang dalam latihan terlihat ada pemain yang ogah-ogahan atau tidak tertarik pada program latihan fisik yang telah lama disusun dan dipersiapkan oleh pelatih? Jawabannya sangat sederhana apakah pelatih dalam menentukan program tersebut tahu dan mempertimbangkan gaya hidup pemain. Oleh karena itu, untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan yang datang dari dalam diri pemain, maka perlu adanya catatan yang tertuang dalam buku harian selama satu minggu untuk memantau kegiatan atau aktivitas fisik selama minggu. Buku harian bisa menjadi sumber motivasi pemain juga dapat memberikan tanggung jawab pada mereka untuk menjaga buku tersebut dengan tanggung jawab yang dapat membantu mengembangkan keterampilan dan yang terpenting dari semua itu adalah dapat menumbuhkan motivasi dan kepercayaan diri pemain.

Dengan catatan buku harian ini, pelatih akan lebih memahami dan bereaksi terhadap kebutuhan individu pemain. Selanjutnya, buku harian memiliki fungsi tambahan yaitu untuk mencatat rincian tentang tujuan umum dan tujuan khusus pemain selama latihan yang dilakukan selama satu minggu. Penggunaan buku harian dapat disesuaikan yang mencerminkan kebutuhan pelatih dan setiap tujuan spesifik latihan yang dikembangkan. Menetapkan tujuan mingguan sangat bermanfaat bagi setiap pemain.

Mengembangkan buku harian bagi pemain yang dilakukan oleh pelatih selama satu minggu adalah sangat penting. Isi dari buku harian itu mengandung atau memasukkan aspek-aspek yang penting untuk tim pelatih.

5. Rencana Tindakan Pelatih

Cara pelatih mengenal pemain. Misalnya pelatih, selama satu bulan ke depan, telah mendapatkan semua anggota tim sepakbola kemudian identifikasi dan menanyakan alasan para pemain untuk berpartisipasi dalam sepakbola. Mereka dapat mengisi kuesioner kecil atau umpan balik dalam kelompok kecil. Simpan catatan ini. Selain itu, mengembangkan lembar informasi pemain sebagai bahan bagi pelatih untuk mengenal semua pemain. Mendorong pemain untuk memiliki sifat jujur saat mengisi angket dan memberikan umpan balik. Melalui cara ini pelatih dapat mengambil kelompok yang sama musim depan, dan melaksanakan latihan yang sama untuk melihat apakah alasan mereka untuk partisipasi selama latihan telah berubah atau tidak berubah.



BAB IV

LATIHAN MENTAL UNTUK SEPAKBOLA

Dalam buku ini, yang dimaksud dengan mental adalah mental psikologis. Secara luas pengertian mental mencakup: pikiran, pandangan, *image* dan sebagainya yang pada intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai Pengendali tindakan dan respons tubuh. Kekuatan mental sangat esensial jika olahragawan ingin secara konsisten meningkatkan prestasinya ke tingkat yang lebih tinggi. Pada umumnya, olahragawan akan dapat meraih sesuatu yang lebih baik dari apa yang dicapainya saat ini. Namun sayangnya, hanya sedikit para olahragawan yang memahami hal ini. Selebihnya, kebanyakan olahragawan malah bukannya membuka diri untuk meraih peluang memperbaiki diri, tetapi malahan hanya berkecewa dengan kekecewaan dan frustrasi.

Demikian juga dalam olahraga sepakbola. Semua pemain sepakbola melibatkan mental juga fisik. Mental yang berupa pikiran berperan sebagai pengendali. Pikiran memerintahkan, dan tubuh mengikuti. Tindakan respons seorang pemain dimulai dari pikiran di kepala, sebelum tubuh melaksanakan perintahnya. Namun Jangan diartikan bahwa yang meningkatkan prestasi pemain sepakbola adalah semata-mata faktor mental. Mental hanya berfungsi sebagai pikiran yang menjadi pendorong, pengontrol, pengendali dan memerintahkan

tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan latihan. Sebagai contoh, tingkat kebugaran fisik seorang pemain sepakbola akan meningkat jika ia melakukan latihan lebih banyak dan lebih baik, dibandingkan dengan jika ia berlatih lebih sedikit. Agar pemain tersebut mau berlatih lebih giat, tidak ada yang dapat menyuruh tubuhnya untuk bergerak selain pikiran positif si pemain itu sendiri. Sebaliknya, pikiran negatif merupakan hal yang paling efektif untuk merusak prestasi.

Istilah mental tidak dapat terpisahkan dari pembinaan prestasi sepakbola, bahkan masyarakat telah mengenal istilah "pemain sepakbola bermental juara" yang diasosiasikan sebagai karakteristik mental yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola untuk menjadi juara. Pemain sepakbola bermental juara merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dimana kecakapan tersebut bukan didapat atau dibawa sejak lahir, namun terbentuk karena pengaruh lingkungan sekitar dan kemauan dalam diri si pemain. Secara umum dapat digambarkan bahwa seorang pemain sepakbola yang memiliki mental juara itu selalu pantang menyerah, disiplin dalam latihan, tampil prima saat bertanding, dan berjiwa sportif, termasuk dalam kehidupannya sehari-hari. Hal ini semua bermula dari pola pikirnya.

Kompetisi sepakbola tingkat tinggi menuntut kualitas pemain sepakbola yang prima bukan hanya dalam segi teknik dan fisik, namun terlebih lagi dalam hal mental psikologis. Oleh karena itu, teknik, fisik, dan mental harus dipersiapkan secara matang melalui program latihan yang sistematis agar para pemain sepakbola bisa mencapai prestasi puncaknya sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

A. Pengertian Latihan Mental dalam Konteks Sepakbola

Prestasi para pemain sepakbola dapat dicapai bukan hanya semata-mata dengan mengikuti apa yang diperintahkan atau di '*drill*' oleh pelatih, namun mereka memiliki pikiran positif yang mengendalikan perilaku aktivitas fisik mereka. Pikiran seseorang dapat berubah.

Oleh karena itu, mental pemain sepakbola juga dapat berubah. Sesuatu yang dapat berubah berarti bisa dilatih. Dengan demikian, mental para pemain sepakbola pun dapat dan harus dilatih serta dikembangkan sama dengan kebutuhan melatih fisik dan teknik. Koruc (2004), menyebut mental sebagai suatu kecakapan yang merupakan terjemahan dari istilah "*mental skills*" atau "*psychological skills*", oleh karena itu mental dapat dilatih.

Sama halnya dengan program latihan fisik, maka latihan mental pun dengan demikian harus dilakukan secara berkesinambungan, terencana, dan mendapat alokasi waktu latihan tersendiri. Latihan mental tersebut dilakukan oleh seseorang yang ahli dalam bidangnya, seperti psikolog atau "*mental trainer*" yang merupakan bagian dari tim kepelatihan yang dipimpin oleh pelatih atau pelatih kepala (*head coach*). Penyusunan program dan pelaksanaan latihan mental tetap dilakukan oleh pelatih karena pelatih merupakan sosok yang paling ideal untuk menjalankan latihan mental kepada para pemain. Pelatihlah yang sehari-hari berada dengan para pemain sehingga para pemain akan tahu persis perubahan dan perkembangan yang terjadi pada diri para pemain. Sebelum program latihan dirancang dan dijalankan, sebaiknya perlu terlebih dahulu dilakukan '*profiling*' psikologis dan identifikasi masalah psikologis pemain. Hal ini biasanya dilakukan dalam suatu konseling atau tes psikologis oleh psikolog.

B. Latar Belakang dan Tujuan Latihan Mental untuk Pemain Sepakbola

Untuk dapat meningkatkan prestasi atau performa pemain sepakbola, sang pemain perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau masalah pribadi. Dengan demikian, ia dapat menjalankan program latihannya dengan sungguh-sungguh, sehingga ia dapat memiliki fisik prima, teknik tinggi, dan strategi bertanding yang

tepat sesuai dengan program latihan yang dirancang oleh pelatihnya. Tujuan latihan kecakapan mental adalah agar pemain sepakbola dapat mengontrol pikiran emosi dan perilakunya dengan lebih baik selama ia menampilkan performanya, sehingga pemain tersebut akan dapat tampil prima dalam setiap pertandingan dan dapat mencapai prestasi puncak atau prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

Seringkali dijumpai, bahwa sumber masalah mental pemain sepakbola sesungguhnya bukan murni merupakan masalah psikologis, namun disebabkan oleh faktor teknis atau fisiologis. Contohnya: jika kemampuan pemain, menurun karena faktor kesalahan teknik gerakan, maka persepsi sang pemain terhadap kemampuan dirinya juga akan berkurang. Jika masalah kesalahan gerak ini tidak segera teridentifikasi dan tidak segera diperbaiki, maka kesalahan gerak ini akan menetap. Akibatnya, kemampuan pemain tidak meningkat, sehingga pemain menjadi kecewa dan lama kelamaan bisa menjadi frustrasi bahkan memiliki pikiran dan sikap negatif terhadap prestasinya.

Demikian juga dengan masalah yang disebabkan oleh faktor fisik. Masalah yang seringkali terjadi adalah masalah kelelahan yang berlebihan, sehingga menimbulkan perubahan penampilan pemain sepakbola yang misalnya menjadi lebih lambat, sehingga pemain tersebut kemudian di 'cap' sebagai pemain sepakbola yang memiliki motivasi rendah.

Kedua contoh tersebut menunjukkan bahwa masalah mental tidak selalu disebabkan oleh faktor mental atau faktor psikologis. Jika penyebab masalahnya tidak terlebih dahulu diatasi, maka masalah mentalnya juga akan sulit untuk dapat diperbaiki. Dengan demikian, jika akan menerapkan latihan mental untuk mengatasi masalah mental psikologis, maka pemain, pelatih maupun psikolog olahraga harus pasti bahwa penyebab masalahnya adalah masalah mental.

C. Aspek-Aspek Mental dalam Sepakbola

Mental psikologis mencakup fungsi kognisi (daya pikir), afeksi (emosi, perasaan), dan tingkah laku. Fungsi mental psikologis tersebut terbagi kedalam beberapa aspek psikologis yang dominan dalam cabang olahraga sepakbola, seperti: kepercayaan diri pemain, motivasi, kecemasan, komunikasi, pengendalian emosi dan konsentrasi. Aspek-aspek psikologis tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling terkait dan berhubungan. Sebagai contoh, jika emosi atau ketenangan pemain sepakbola terganggu sampai tidak dapat dikendalikan, dapat mengakibatkan turunnya kemampuan untuk melakukan konsentrasi sehingga penampilan atau kinerja pemain tersebut bisa menurun. Akibatnya, lebih lanjut adalah sasaran tidak tercapai sehingga kepercayaan diri juga menurun. Jika hal ini berlanjut terus, maka motivasi bekerja, berlatih, berkarya atau belajar juga akan terus menurun.

Kecakapan mental psikologis pemain sepakbola perlu diasah dan dilatih agar ia tangguh menjalankan peran dalam kehidupannya. Aspek-aspek kecakapan mental psikologis (*psychological skills*) yang bisa dilatih, mencakup banyak hal meliputi aspek-aspek pengembangan kepercayaan diri pemain, peningkatan motivasi pemain, pengelolaan emosi pemain, peningkatan daya konsentrasi pemain, persiapan menghadapi pertandingan, kohesivitas tim, dan sebagainya.

D. Jenis Latihan Mental dalam Sepakbola

Jenis atau bentuk latihan kecakapan mental yang paling umum dilakukan oleh pemain sepakbola untuk meningkatkan kemampuan aspek-aspek mental psikologisnya antara lain adalah: latihan imajeri, latihan konsentrasi, latihan relaksasi, membuat catatan harian latihan mental, dan berpikir positif.

Latihan imajeri. Latihan imajeri (*mental imagery*) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat daripada latihan imajeri, antara lain

adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna; latihan simulasi dalam pikiran; dan latihan bagi pemain sepakbola yang sedang rehabilitasi cedera. Latihan imajeri ini seringkali disamakan dengan latihan visualisasi karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan di dalam pikiran. Namun, di dalam imajeri si pemain sepakbola bukan hanya 'melihat' gerakan dirinya namun juga memberfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecapan. Untuk dapat menguasai latihan imajeri, seorang pemain harus mahir dulu dalam melakukan latihan relaksasi.

Latihan konsentrasi. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimanakesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Dalam sepakbola, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya aktuasi umpan (passing), tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akan berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga pemain akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Selain itu, hilangnya konsentrasi selama bermain di lapangan dapat pula menyebabkan terjadinya cedera. Tujuan dari pada latihan konsentrasi adalah agar para pemain dapat memusatkan perhatian atau pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh, oleh pikiran atau hal-hal lain yang terjadi di sekitarnya. Pemusatan perhatian tersebut juga harus dapat berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan. Agar didapatkan yang maksimal, latihan konsentrasi ini biasanya baru dilakukan jika para pemain sudah menguasai latihan relaksasi.

Latihan relaksasi. Tujuan daripada latihan relaksasi, termasuk latihan manajemen stres, adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan psikologis. Ada berbagai macam bentuk latihan relaksasi, namun yang paling mendasar adalah latihan relaksasi otot secara progresif. Tujuan daripada latihan ini

adalah agar para pemain sepakbola dapat mengenali dan membedakan keadaan rileks dan tegang. Biasanya latihan relaksasi ini terasa hasilnya setelah dilakukan setiap hari selama minimal enam minggu (setiap kali latihan selama sekitar 20 menit). Sekali latihan ini dikuasai, maka semakin singkat waktu yang diperlukan untuk bisa mencapai keadaan rileks. Bentuk daripada latihan relaksasi lainnya adalah "autogenic training" dan berbagai latihan pernapasan. Latihan relaksasi ini juga menjadi dasar latihan pengendalian emosi dan kecemasan. Latihan relaksasi dapat pula dilakukan dengan bantuan alat seperti 'galvanic skin response', 'floatation tank', dan juga berbagai paket rekaman latihan relaksasi yang mulai banyak beredar di pasaran.

Membuat catatan harian latihan mental. Catatan latihan mental merupakan catatan harian yang ditulis setiap pemain sepakbola selesai melakukan latihan, dan pertandingan. Dalam buku catatan latihan mental ini dapat dituliskan pikiran, harapan, bayangan, ketakutan, emosi, dan hal-hal lain yang dianggap penting dan relevan oleh pemain. Catatan ini semestinya dapat menceritakan bagaimana pemain berpikir, bertindak, bereaksi. Dapat pula merupakan tempat untuk mencurahkan kemarahan, frustrasi, kecewa, dan segala perasaan negatif jika melakukan kegagalan; atau untuk meluapkan kegembiraan, kepuasan, dan perasaan positif lainnya jika berhasil tampil baik. Dengan melakukan perubahan pola pikir akan hal-hal negatif tadi menjadi positif, pemain dapat menggunakan catatan latihan mentalnya sebagai "langkah baru" - setelah mengalami frustrasi, keraguan, ketakutan, ataupun perasaan berdosa/bersalah - untuk kembali membangun, mental yang positif dan penuh percaya diri.

Berpikir positif. Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah yang positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh pemain, tetapi terlebih-lebih bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berpikir positif dapat menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi dan menjalin kerjasama antara berbagai pihak dalam tim sepakbola,

apakah itu pengurus, pelatih, asisten pelatih, para pemain, dan petugas lain yang ada dalam tim. Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan dan perkataan positif pula, karena, pikiran akan menuntun tindakan.

E. Perencanaan Latihan Mental yang Diperlukan untuk Pemain Sepakbola

Beberapa penelitian intensif dengan menggunakan olahragawan sebagai subjeknya menunjukkan bahwa strategi persiapan mental dan keterampilan psikologis sering digunakan oleh olahragawan elit dan menunjukkan keberhasilan pada setiap jenjang kompetisi.

Berikut ini merupakan ringkasan singkat dari elemen umum perencanaan latihan mental yang berhasil ditemukan dari berbagai hasil penelitian, yang dinyatakan sebagai berikut: pada pra kompetisi latihan mental yang tepat adalah (1) menyiapkan rencana persaingan yang efektif dan strategi mengembangkan kepribadian untuk mengatasi gangguan dan kejadian yang tidak terduga; (2) strategi penetapan tujuan yang efektif; (3) kembangkan latihan imajeri yang efektif; (4) mengembangkan manajemen teknik untuk membuat tim berenergi, bergairah dan santai; (5) mengembangkan strategi pemikiran untuk mengontrol tekanan dengan tepat.

Selama perkembangan masa pra kompetisi dan kompetisi banyak aspek olahraga yang membuat para pemain bena-benar tidak terkontrol. Selama pemain bertanding, situasi tak terkendali seperti ini selalu datang yang dapat mengganggu penampilan pemain. Tapi yang penting bagi pemain agar sukses adalah mereka telah belajar untuk mempersiapkan diri menghadapi kompetisi besar. Pemain harus fokus hanya pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan. Sering kita memperhatikan bahwa olahragawan atau pemain sepakbola kelas dunia cenderung memiliki pola perilaku yang konsisten sebelum bertanding juga prestasi yang ditampilkannya. Untuk menghasilkan konsistensi baik dalam perilaku sebelum bertanding dan kinerja berkualitas tinggi dalam setiap kompetisi, maka perlu bagi para pemain mengembangkan

dan melakukan latihan mental yang rutin dan konsisten mengacu pada program yang jelas untuk meraih prestasi tertentu.

Untuk alasan tersebut di atas para pemain sepakbola elit pada masa pra kompetisi selalu menyiapkan rencana latihan mental yang ekstensif. Setelah rencana ini dikembangkan dan disempurnakan, mereka menyediakan persiapan latihan paket mental yang dilaksanakan secara konsisten yang dilakukan bersamaan sebelum kompetisi. Jadi harus diperhatikan bahwa sama halnya seperti keterampilan fisik atau teknis, strategi mental juga harus dilakukan secara teratur agar dapat menjadi instrumen yang efektif dalam upaya mencapai prestasi dan keunggulan dalam bermain sepakbola. Inilah sebabnya mengapa rencana latihan mental yang disusun itu benar-benar penting untuk disertakan sebagai strategi dalam program latihan tahunan. Seiring waktu, dan tuntutan kompetisi yang semakin berat diharapkan para pemain tumbuh kesadaran untuk mempelajari strategi mental tertentu yang dilakukan secara mandiri oleh para pemain.

F. Rencana Persiapan Mental Prakompetisi

Hal pertama kekhawatiran dari rencana pelatihan mental yang dilakukan secara mandiri oleh pemain adalah adanya pikiran-pikiran dan perilaku tertentu yang terjadi pada malam menjelang kompetisi sampai pertandingan yang sebenarnya. Wawancara ekstensif dengan para olahragawan ditemukan bahwa hal yang paling sering dirasakan pemain pada prakompetisi:

1. Menyiapkan dan memeriksa tas peralatan pemain pada malam sebelum kompetisi.
2. Melakukan strategi relaksasi, seperti membaca, mandi air hangat, atau mendengarkan musik favorit pemain.
3. Memanfaatkan imajeri atau visualisasi, di mana pemain "melihat " dirinya bermain dan berhasil saat pertandingan.
4. Membuat prosedur khusus untuk bangun pagi, seperti

menghidupkan waktu alarm, rencana untuk sarapan, dan menampilkan diri yang positif.

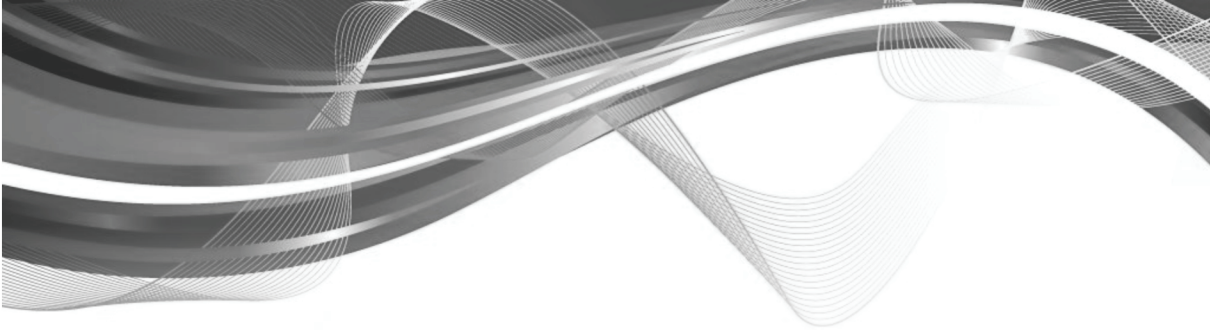
Nilai utama menyiapkan rencana mental pada masa prakompetisi adalah untuk membantu pemain menghapus perasaan tidak terkontrol dari kebiasaan kegiatan rutim. Hal lain yang sangat penting dari menyiapkan rencana mental prakompetisi adalah membantu pemain agar fokus pada kompetisi yang akan datang sambil memberikan strategi yang bisa diterapkan untuk menciptakan dan memelihara aktivasi optimal dan tingkat gairah yang akan mengarah pada kinerja permainan terbaik.

G. Rencana Persiapan Mental Kompetisi

Hal kedua yang perlu dilakukan adalah membuat rencana persiapan latihan mental kompetisi, yang melibatkan pemikiran spesifik dan strategi untuk digunakan selama kompetisi yang sebenarnya. Berikut ini adalah komponen dari rencana persiapan mental kompetisi yang paling direkomendasikan oleh para pemain yang sukses, yaitu:

1. Teknik untuk memfokuskan konsentrasi pemain pada tugas dan memperhatikan faktor-faktor yang relevan dengan tugas bermain.
2. Mengembangkan strategi untuk menangani rasa sakit dan kelelahan pada saat-saat kritis.
3. Melakukan *self talk* (bertanya pada diri sendiri) yang positif untuk menjaga kepercayaan.
4. Penggunaan kata-kata isyarat yang dapat memaksimalkan kinerja.
5. Konsensus umum yang harus dilakukan adalah bahwa sekitar dua pertiga dari total isi pikiran selama kompetisi harus fokus pada tugas dan faktor yang relevan. Faktor-faktor tugas yang relevan maksudnya pemain harus benar-benar hanya

fokus pada poin-poin teknis yang telah diberikan oleh pelatih selama bertahun-tahun latihan. Penggunaan taktik mental akan membantu pemain tetap fokus pada keterampilan dan strategi yang diperlukan untuk kinerja yang optimal. Strategi ini memakan jumlah yang relatif besar dari semua isi pikiran saat kompetisi, secara signifikan akan mengurangi kemungkinan bahwa pemain akan menjadi terganggu dari aspek yang paling penting dari kinerjanya. Ini juga akan mengurangi kemungkinan bahwa pemain akan dihindangi pikiran cemas yang menghasilkan masalah.



BAB V

PERCAYA DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI TIM

Hampir setiap pemain memiliki perasaan rentan saat-saat menjelang pertandingan sepakbola yang akan dijalaninya. Apa yang dapat seorang pemain lakukan untuk membangun dan menjaga kepercayaan dirinya agar optimal dan sukses? Dalam bab ini, akan diuraikan bagaimana belajar mengelola pola pikir pemain agar memperoleh kinerja maksimum ketika bermain. Pemain akan belajar bagaimana mengenali musuh internal yaitu kepercayaan diri dan mengembangkan rencana yang dapat dikerjakan untuk mengatasinya! Sebelum memulai uraian ini, penting terlebih dahulu dijelaskan makna yang tepat tentang kepercayaan diri, optimisme, dan efikasi diri (self-efficacy). Bagian selanjutnya akan mengungkap strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mendiskusikan bagaimana mempengaruhi kemampuan pemain sehingga memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan dapat melihat dirinya sebagai pemain berpengalaman. Sepakbola sebagai olahraga tim, maka untuk melengkapi bahasan tentang kepercayaan diri, pada bagian akhir dari bab ini, akan diuraikan penjelasan singkat tentang kepercayaan tim dan dukungan teoritisnya. Juga akan diuraikan saran praktis untuk membangun, memelihara, dan mendapatkan kembali kepercayaan diri tim.

A. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah istilah yang banyak digunakan, dan banyak yang mengatakan merupakan faktor yang paling penting untuk keberhasilan dalam sepakbola. Tapi apa sebenarnya yang dimaksud dengan kepercayaan diri itu? Dalam sepakbola, kepercayaan diri sering digunakan untuk merujuk kepada sikap positif dan sehat dalam diri pemain untuk tampil optimal. Ini mengandung makna bahwa kepercayaan diri pemain terkait dengan keberhasilan melakukan perilaku atau tugas yang diberikan. Dalam konsep yang lebih khusus kepercayaan diri dikenal sebagai efikasi diri.

Kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik. Dalam permainan sepakbola, kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang pemain. Kepercayaan diri memperkuat motivasi mencapai prestasi, karena semakin tinggi kepercayaan akan kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi.

B. Urgensi Kepercayaan Diri Bagi Pemain Sepakbola

Dalam rangka mengadakan pendekatan dan dalam upaya meningkatkan motivasi, motif berprestasi, harga diri, disiplin serta penguasaan diri, pelatih perlu menanamkan rasa percaya diri. Kepercayaan diri ini juga merupakan modal utama setiap pemain sepakbola untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, dengan menunjukkan perilaku sikap, citra diri dan konsep yang baik. Percaya diri merupakan rangkaian perilaku sikap pemain atau kesiapan pemain untuk beraktivitas dalam mencapai tujuannya. Kesiapan ini terjadi setelah kebutuhan-kebutuhannya terpenuhi dengan baik sehingga otomatis muncul perilaku termotivasi.

Percaya diri bagi pemain sepakbola sangat diperlukan untuk melawan pemenuhan kebutuhan yang munculnya tumpang tindih

sehingga memunculkan motivasi juga tumpang tindih. Akibatnya, otomatis perilaku bimbang ragu, konflik, cemas, jenuh, stres serta depresi, juga frustrasi akan datang menghadang dan penampilan pemain terganggu. Percaya diri mempunyai 3 bentuk model dalam perilaku, yaitu *over confidence* (percaya diri berlebihan), *lack of confidence* (percaya diri cenderung turun) serta *full confidence* (rasa penuh percaya diri).

Over confidence atau percaya diri berlebihan mempunyai segi negatif yang sering terjadi pada pemain sepakbola, contoh perilakunya adalah sering menganggap enteng lawan. Dengan kata lain, pemain tersebut mempunyai keyakinan yang terlalu berlebih mengenai kemampuan dirinya. *Over confidence* inipun tidak kalah berbahaya dari kekurangan rasa percaya diri. Akibat kepercayaan-dirinya yang tidak sesuai dengan kondisi nyata, pemain tersebut akan cenderung untuk mengurangi atau bahkan malas berlatih. Efeknya adalah penurunan performa pada saat bertanding. Pemain dengan rasa percaya diri yang berlebihan ini tidak pernah membayangkan kekalahan, maka pada saat harus menerima kekalahan yang muncul adalah rasa frustrasi yang berlebihan.

Lack of confidence atau perasaan kurang percaya diri tentu segi negatifnya adalah pemain meragukan kemampuannya dirinya sendiri. Rasa tidak percaya diri merupakan akibat dari ketidakpercayaan pemain pada kemampuan yang dia miliki. Pemain tersebut mempersepsi dirinya terlalu rendah sehingga kemampuan optimalnya tidak ditampilkan. Untuk kasus seperti ini, sebuah kesalahan kecil akan menimbulkan malapetaka, karena akan mengukuhkan persepsi tentang ketidak mampuannya.

Full confidence atau rasa percaya diri yang penuh, tidak mempunyai sisi negatif karena dalam keadaan ini pemain cenderung bersikap menerima, konsisten dan seimbang serta percaya diri teratribusi dengan baik. Percaya diri yang ketiga inilah yang seharusnya selalu dipunyai oleh para pemain sepakbola. Oleh karena itulah, seorang pemain harus tetap menjaga rasa percaya dirinya (*self confidence*)

pada titik yang optimal. Mereka harus memandang secara rasional kemampuannya. Seorang pemain sepakbola yang mempunyai rasa percaya diri optimal biasanya mampu menangani situasi yang sulit dengan baik. Mereka akan mengembangkan sikap yang rasional, mau bekerja keras, melakukan persiapan yang memadai dan juga mempunyai banyak alternatif untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Dengan demikian, percaya diri adalah keyakinan pada diri pemain bahwa dia dapat melakukan perilaku yang diinginkan, dan sebagai harapan pemain untuk dapat melakukan sesuatu. Ini merupakan memegang peran penting apakah ia akan berhasil atau tidak. Sebagai contoh, seorang pemain sepakbola yang percaya diri dalam bermain dia tidak akan ragu-ragu saat menerima bola dan terus berusaha membawa bola itu untuk melewati beberapa pemain lawan, sebelum dia melepaskan tembakan ke arah gawang lawan. Seorang pemain yang kurang percaya diri dia akan mencoba untuk mengontrol bola kemudian mengoperkan ke teman sendiri padahal jika dia tanpa mengoperpun dapat membawa bola itu dengan bebas, sehingga dia sebagai pemain kehilangan momentum untuk mencetak gol.

C. Manfaat Kepercayaan Diri Bagi Pemain Sepakbola

Kepercayaan diri akan memberi pemain perasaan positif, ketika pemain merasa yakin maka dia akan lebih tenang dan santai dalam menghadapi tekanan. Kepercayaan diri dapat memungkinkan terjadinya konsentrasi, ketika pemain merasa yakin, maka pikiran pemain akan dibebaskan dari hal-hal yang tidak terkait dengan tugas yang akan dilakukannya atau dengan kata lain bisa fokus pada apa yang diperlukan untuk bermain dengan baik.

Kepercayaan diri dapat mendorong pemain untuk meregangkan diri sendiri, untuk 'mencapai hasil yang lebih tinggi', pemain yang memiliki kepercayaan diri cenderung dapat menetapkan tujuan dan mampu menghadapi tantangan tugas yang penuh resiko, dan mereka

melakukannya penuh dengan semangat. Tapi sebaliknya pemain yang tidak percaya diri akan sulit untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sekalipun tujuan itu mudah apalagi tujuan yang sulit.

Kepercayaan diri dapat mendorong upaya dan ketekunan, pemain yang memiliki keyakinan diri akan melakukan pekerjaan penuh dengan kerja keras dan bertahan lebih lama, terutama dalam kondisi yang sulit. Pemain sepakbola dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung menunjukkan tingkat usaha yang rendah dalam berjuang untuk mencapai tujuan. Ketika menghadapi situasi sulit (misalnya, lamanya waktu untuk mencapai kemenangan, lawan tangguh, skor tertinggal dari lawan), kepercayaan diri mereka akan lebih cepat turun (pemain mengalami demoralisasi dan putus asa).

Kepercayaan diri dapat memengaruhi cara bermain pemain, pemain yang memiliki percaya diri cenderung bermain untuk menang, dalam arti bahwa mereka ingin menguasai bola, tidak takut untuk mengambil risiko, dan mengambil kendali pertandingan. Namun, pemain yang kurang percaya diri cenderung untuk bermain aman tidak kehilangan bola, mereka bermain hati-hati dan mencoba untuk menghindari membuat kesalahan dan sering tidak menyentuh bola sama sekali.

D. Memahami Kepercayaan Diri, Optimisme dan Efikasi Diri

Para pakar Psikologi Olahraga pada umumnya ketika memberi batasan tentang kepercayaan diri, mereka menyebutkan istilah-istilah seperti "kepercayaan merupakan kekuatan seseorang" dan "jaminan keadaan." Setiap pemain sepakbola yang hebat seperti, Pele, Zidane, Ronaldo, Messi, dll, mereka semua memancarkan aura kepercayaan diri. Ketika masing-masing dari mereka dicermati lebih dalam menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi. Para pemain tersebut benar-benar menunjukkan percaya pada kemampuan dirinya. Tingkat rasa percaya diri yang tinggi merupakan sesuatu hal yang positif dalam

kompetisi sepakbola. Dengan menguasai teknik yang ada dalam buku ini, para pelatih dituntut untuk dapat meningkatkan tingkat keseluruhan dari kepercayaan diri para pemain.

Optimisme merupakan konsep yang terkait dan diperlukan untuk lebih memahami secara keseluruhan mengenai kepercayaan diri. Optimisme dapat digambarkan sebagai "kecenderungan untuk mengharapkan hasil terbaik dalam setiap situasi". Misalnya, seorang pemain optimis dapat menghadapi lawan yang memiliki rekor lebih unggul sehingga ada kecenderungan untuk fokus bermain dan allout berhadapan dengan lawan yang dipandang lebih terampil tersebut daripada membayangkan kekalahan yang memalukan. Kegigihan untuk berjuang ini akan ditunjukkan kepada dunia tentang apa yang dia bisa lakukan. Kemampuan untuk selalu mencari kesempatan menciptakan goal, mendapatkan skor atau menang, terlepas dari kemungkinan akan kalah adalah tindakan yang sangat jarang dilakukan pemain, namun jika apa yang telah ditunjukkan itu tidak berhasil tetap dihargai. Jadi yang terpenting adalah harus selalu sadar untuk menjadikan situasi-situasi sulit sebagai kesempatan, bukan sebagai masalah.

Konsep terakhir berikutnya terkait dengan efikasi diri, yang dapat didefinisikan sebagai bentuk situasi khusus kepercayaan diri. Ini merupakan kecenderungan seorang pemain bahwa dirinya yakin akan kemampuannya untuk berhasil melaksanakan suatu keterampilan tertentu yang bersifat khusus dan sangat spesifik. Para pelatih perlu memahami teknik-teknik khusus efikasi diri sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan dalam situasi-situasi tertentu.

Efikasi diri pada pemain sepakbola dapat dikembangkan melalui empat cara. *Pertama*, pemain dapat meningkatkan efektivitas diri melalui kinerja yang sukses. Ini berarti sangat penting bagi pemain untuk memiliki pengalaman sukses terlebih dahulu sebelum dia dapat melakukan hal yang lebih baik. Jadi, pastikan pemain menetapkan tujuan yang rasional untuk diri sendiri dan dalam jangkauannya, terutama pada tahap awal belajar keterampilan baru. *Kedua*, melalui belajar

atau bercermin dari pengalaman orang lain. Dalam mempelajari keterampilan baru, setiap pemain membutuhkan model untuk ditiru keberhasilan atau keterampilannya. Pelatih harus cermat memberikan contoh pada para pemain. Mintakan rekan setimnya yang lebih terampil untuk memberikan contoh. Kemudian, cobalah untuk memberi tugas pada pemain agar meniru pemain lain bahwa mereka dapat melakukan keterampilan tersebut. *Ketiga*, persuasi verbal sangat membantu pemain dalam mengembangkan efektivitas diri. Hal ini biasanya datang dalam bentuk dorongan yang berasal dari orang tua, pelatih, atau rekan satu tim. Masing-masing individu diberi dorongan berupa komentar positif atas upaya yang akan dilakukan para pemain. Ini akan membantu pemain percaya bahwa pemain bisa berhasil dalam usahanya. Terakhir, *keempat*, adalah keadaan emosional para pemain, artinya sangat penting untuk mempertahankan tingkat yang tepat dari gairah emosional dan fisiologis untuk mencapai kinerja puncak.

Secara keseluruhan, kepercayaan diri, optimisme, dan efikasi diri memberikan resep untuk kepercayaan diri para pemain bahwa dirinya bisa melakukan tugas tertentu dan berhasil, terlepas dari situasi yang ada. Perasaan ini sangat penting untuk mencapai kesuksesan pemain di saat bermain atau kompetisi. Singkatnya, untuk menjaga pemain optimis dalam dalam kondisi persaingan dan tetap fokus merupakan elemen penting dari efikasi diri. Kombinasi Kepercayaan diri dan kepercayaan diri akan dapat meningkatkan penampilan dan prestasi bermain.

E. Kesalahpahaman Umum Tentang Kepercayaan Diri Pemain

Selama bertahun-tahun, pemain telah mengembangkan beberapa kesalahpahaman seputar isu kepercayaan diri dalam olahraga sepakbola. Setiap Kepercayaan yang salah memiliki potensi merusak kemampuan pemain untuk percaya pada diri sendiri dan karena itu dapat mempengaruhi kemampuannya untuk mencapai keberhasilan. Berikut akan diuraikan kesalahpahaman yang paling mengganggu

yang telah berevolusi dan alternatif pemecahan yang positif yang ditawarkan dari setiap sudut kekeliruan itu.

1. Kepercayaan Diri Apakah Sama dengan Sombong

Tidak ada keraguan bahwa pemain yang memiliki reputasi luar biasa menunjukkan perilaku menjadi sombong. Misalnya, Muhammad Ali, bisa dibilang petinju kelas berat terbaik sepanjang masa, sering dilihat sebagai pribadi yang memiliki ego terlalu tinggi. Begitu juga dengan pemain sepakbola terkenal dunia Cristiano Ronaldo mengembangkan jenis perilaku yang serupa. Begitu juga yang dilakukan Carl Lewis di lapangan atletik. Masing-masing individu memang menikmati permainan yang sehat dari dirinya sendiri. Bisa jadi, semua itu merupakan aktualisasi atas kualitas dirinya yang memungkinkan setiap pemain juga akan melakukan hal yang serupa. Tapi itu tidak berarti bahwa pemain yang memiliki kepercayaan diri yang kuat identik dengan keberhasilan.

Pertimbangkan pemain seperti Bjorn Borg, pemenang lima gelar Wimbledon berturut-turut di tenis profesional, dan Donovan Bailey, juara 100 meter yang menetapkan rekor dunia 9,84 detik pada Olimpiade 1996 di Atlanta dan Lione Messi pemain sepakbola terbaik dunia tiga kali berturut-turut. Ketiga pemain tersebut digambarkan sebagai pribadi yang tenang namun memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan menghindari pusat perhatian. Terlepas dari gaya pribadi pemain, yang penting untuk menyadari bahwa pemain harus bisa memiliki percaya diri tanpa menjadi sombong. Percaya diri adalah perilaku yang dapat dipelajari. Dan setiap pemain sepakbola apa pun posisinya benar-benar membutuhkan kepercayaan diri untuk meraih prestasi terbaik.

2. Kesalahan Dapat Menghancurkan Kepercayaan Pemain Untuk Berhasil

Salah satu tugas paling penting bagi seorang pemain agar bisa sampai ke tingkat pencapaian prestasi yang lebih tinggi adalah menga-

tasi ketakutan akan kegagalan. Manusia tidak luput atas kesalahan, dan pemain tidak terkecuali. Sayangnya, pemain terlalu banyak menanggapi kesalahan dan kegagalan mereka sehingga mengurangi tingkat kepercayaan dirinya. Jika hal-hal yang terjadi tidak sesuai rencana, mereka merasa kurang kompeten. Hal ini sangat disayangkan, karena kesalahan adalah bagian utama dari proses belajar untuk menjadi lebih baik. Pemain yang terus meningkatkan keterampilan mereka akan mendapatkan rasa percaya diri meskipun menunjukkan kegagalan berulang-ulang atau yang tidak sesuai harapan.

Tindakan signifikan agar pemain dapat belajar dari kesalahan sehingga tidak merasa mengalami kegagalan dan kehilangan rasa percaya diri yaitu memiliki kemampuan untuk memperhatikan dan berkonsentrasi melakukan perbaikan atas setiap kesalahan kecil dan menjadikan semua itu sebagai pengalaman positif. Bahkan, penelitian memverifikasi bahwa fokus terhadap jenis pemantauan diri yang positif dan dilakukan berulang kali berhubungan erat dengan peningkatan kinerja pemain. Ini menjadi fakta bahwa apa yang terjadi kepada pemain dalam kompetisi sebenarnya memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan kepercayaan diri pemain secara keseluruhan. Kepercayaan diri lebih merupakan hasil dari sebuah proses bagaimana pemain berpikir, apa yang menjadi fokus pemain, dan akhirnya bagaimana pemain bereaksi terhadap pengalaman sehari-hari di lingkungan permainan atau kompetisi sepakbola yang diikuti pemain.

3. Komentar Positif Bisa Membangun Kepercayaan Diri

Meskipun penting untuk menerima umpan balik positif dari pelatih dan rekan satu tim, namun demikian ada hal-hal tertentu yang perlu dipikirkan agar umpan balik itu dapat diterima tepat oleh pemain. Sehingga dibutuhkan pemahaman untuk menafsirkan kembali ucapan-ucapan sarkasme, komentar negatif, dan kritik secara umum sebagai sebuah tantangan yang perlu disesuaikan dengan kondisi tim yang ada. Misalnya, pelatih atau anggota tim yang mengkritik kinerja pemain,

ini dapat dilihat sebagai motivator utama yang dapat menginspirasi pemain untuk membuktikan bahwa dia yang salah atau orang lain! Ini bisa diartikan bahwa dengan sikap dan perpektif yang tepat, pemain bisa mendapatkan kepercayaan diri bahkan sekalipun ketika pemain sedang berpikir diremehkan, diperlakukan tidak adil, diabaikan, atau dikritik. Intinya adalah bagaimana pemain menafsirkan dan akhirnya menanggapi komentar negatif.

4. Strategi Mengembangkan dan Membangun Iklim Kepercayaan Diri

Kemampuan untuk menangani tekanan tergantung pada kepercayaan diri pemain. Dalam kompetisi sepakbola kepercayaan diri berasal dari pengetahuan tentang kondisi persiapan tim secara menyeluruh dan dilakukan sebaik mungkin, dan segala sesuatu yang bisa dilakukan, telah dilakukan dengan baik. Dua hal ini secara umum yang dapat membangun kepercayaan diri pemain. Sebaliknya, apabila para pemain maragukan tentang persiapan yang telah dilakukan dan banyak sekali yang seharusnya dapat dilakukan selama persiapan tetapi tidak dilakukan maka akan timbul keraguan akan kemampuan para pemain. Benih-benih kecemasan akan tumbuh pada diri pemain yang menggerogoti kepercayaan diri mereka. Namun, keberhasilan untuk mengembangkan kepercayaan diri hakekatnya adalah ada pada diri pemain. Oleh karena itu penting untuk mengenali prasyarat agar berhasil mengembangkan kepercayaan diri itu. Strategi-strategi yang mendasari antara lain:

- a. Budidayakan sikap kesadaran diri yang jujur.
- b. Memahami bagaimana berinteraksi baik melalui pikiran maupun kinerja.
- c. Mengembangkan sikap untuk meraih keunggulan olahraga sejati.
- d. Mengembangkan pendekatan optimis untuk menjelaskan

"baik, buruk, dan jelek" atas aspek kinerja yang terjadi di masa lalu.

Keempat strategi itu akan dihubungkan dengan kebutuhan pemain sepakbola, agar mereka menjadi pemain dengan prestasi optimal. Selain keempat strategi itu ada beberapa panduan teknis yang dapat dilakukan oleh pelatih untuk membina atau menumbuhkan kepercayaan diri pemain, yaitu sebagai berikut:

- a. Berikan saran yang positif. Ketika para pemain masih belajar keterampilan teknik tertentu, mereka akan berbuat kesalahan lebih banyak daripada keberhasilan yang diperoleh. Dalam keadaan ini kesabaran pelatih menjadi sangat penting dalam memberikan masukan yang positif.
- b. Berikan tanggapan yang ekspresif-superlatif. Ketika pelatih menyaksikan pemain banyak melakukan kesalahan, misalnya dalam berlatih menembak ke gawang. Pelatih tetap tidak menyalahkan pemain, tetapi tetap memberi tanggapan yang positif.
- c. Gunakan ungkapan umpan balik, dengan tidak membandingkan yang negatif dengan keterampilan teman yang lain.
- d. Ubah bentuk latihan dalam sesi latihan yang sedang berlangsung ketika pemain telah mencapai beberapa keberhasilan tertentu.

Kurangi penggunaan kata 'tetapi' dan tingkatkan penggunaan kata 'dan'. Sebagai contoh, setelah pelatih melihat pemain menggiring bola kemudian berhasil melewati dua pemain lawan dan menembak namun gagal menjadi goal, mungkin karena dia terlalu bersemangat. Menghadapi kondisi itu pelatih dapat berkata, "Menggiring bola kamu sangat baik, dan sebaiknya memberi *passing* ke teman yang berdiri bebas agar terjadi goal. Menggunakan kata 'dan' merupakan upaya memelihara sifat positif dari umpan balik dan memastikan bahwa

bagian pembelajaran umpan balik dianggap sebagai hal yang positif.

Dalam sesi latihan gunakan kata-kata 'tidak' seminim mungkin! Coba gunakan kata yang lebih positif misalnya 'melakukan' sebagai ganti kata tidak.

Pelatih memiliki kepercayaan diri. Kepercayaan diri pelatih akan mampu membuat pemain melakukan sesuatu yang tidak mungkin terjadi menjadi kenyataan. Misalnya, "Jika mereka bisa melakukannya kita bisa".

Pemain selain dapat kepercayaan diri dari ungkapan-ungkapan yang disampaikan pelatih juga dapat mendapatkan kepercayaan diri dari menonton, biasanya dengan kemampuan yang sama, dia akhirnya berhasil melakukan suatu tindakan yang sama. Sebagai ilustrasi, seorang pemain sepakbola mungkin mendapatkan rasa percaya diri untuk melakukan tendangan penalti dan masuk setelah melihat teman mereka melakukan hal yang serupa, karena mereka percaya memiliki kemampuan sama.

Contoh lain sebuah tim sepakbola telah mengalami lima kali kekalahan termasuk pertandingan terakhir dan tim sepakbola itu berada di juru kunci kelamen sementara. Pelatih, bisa mengatakan, "Kita hanya perlu meraih kemenangan dan perlu memiliki kepercayaan diri lebih terhadap diri sendiri "Jadi sekarang apa!?! Kekalahan terus menerus dapat membuat tim memiliki kepercayaan diri sangat rendah, dan dengan percaya diri yang rendah tim memiliki kesempatan yang sangat kecil untuk menang. Tugas bagi pelatih adalah memberi perilaku positif ketika memberikan umpan balik pada pemain. Karena pada umumnya yang terjadi pelatih lebih banyak memberikan umpan balik negatif pada pemain. Mulai sekarang berikan umpan balik kepada pemain yang positif dan mencoba membuat umpan balik yang lebih spesifik.

Banyak literatur mengungkap hubungan antara kepercayaan diri dengan keberhasilan dan kegagalan. Kegagalan pada umumnya mem-

pengaruhi kepercayaan diri pemain. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih besar tentang bagaimana pelatih dapat menjelaskan keberhasilan dan kegagalan, dan bagaimana pelatih dapat melatih pikiran para pemain jika terjadi kondisi yang tidak kondusif akibat kegagalan tersebut terhadap kepercayaan diri pemain merupakan sesuatu yang penting bagi pelatih. Dalam konteks inilah sangat penting bagi pelatih untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri pemain.

Berbagai kajian telah menjelaskan bahwa pemain dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi juga dapat menyebabkan kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha, sedangkan pemain dengan kepercayaan diri yang rendah kegagalan yang terjadi akibat dari kurangnya kemampuan. Dengan demikian percaya diri pemain pada hakikatnya dapat menjelaskan bahwa keberhasilan berasal dari diri pemain sendiri (internal), sebagai hasil dari kemampuan mereka, yang bersifat permanen atau stabil merupakan hasil dari sesuatu yang berada di bawah kendali mereka, misalnya, taktik dan pengalaman bertanding.

5. Strategi Meningkatkan dan Membangun Kepercayaan Diri Pemain

Cara lain mendorong pemain agar memiliki kepercayaan diri adalah berbicara positif kepada diri mereka sendiri (*self talk*), yaitu pelatih meminta kepada mereka untuk bertanya pada dirinya sendiri dan menjawabnya yang bersifat membangun kepercayaan positif. Sebagai contoh, perhatikan sifat jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang membangun kepercayaan diri itu:

- * Apa kekuatan pribadi yang saya miliki dapat membantu saya untuk sukses?
- * Kapan saya sebagai seorang pemain sepakbola benar-benar dapat bermain dengan baik?
- * Apa yang memberi saya kepercayaan diri bahwa saya bisa melakukan ini?

- * Apakah ada hal lain yang dapat saya pikirkan yang akan membantu saya merasa lebih percaya diri?

Pelatih perlu mendorong agar pemain dapat melakukannya secara teratur untuk bertanya pada dirinya sendiri dan mendorong pemain untuk membangun sebuah referensi bicara positif. Dalam rangka pemain untuk tampil positif, mereka harus berpikir positif.

Selain *self talk*, banyak aspek lain yang dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri pemain sepakbola. Beberapa di antaranya adalah:

- * Keberhasilan atau prestasi yang diraih sebelumnya.
- * Penguasaan teknik dan *skill* yang diperlukan. Termasuk juga kondisi fisik dan mental.
- * Konsep diri, gambaran dan keyakinan mengenai siapa diri kita.
- * Realistis terhadap kemampuan yang dimiliki dengan melihat tugas yang dihadapi.

Peran pelatih dalam menumbuhkan rasa percaya diri pemain sangat besar. Beberapa hal yang bisa dilakukan pelatih untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri pemain sepakbola, antara lain:

- * Menetapkan sasaran (*goal setting*) yang realistis. Sasaran yang realitis akan membuat rasa percaya diri pemain meningkat, karena ada persepsi bahwa mereka bisa menyelesaikan tugas dengan sempurna.
- * Menjadikan diri sebagai model atau panutan dengan kepercayaan diri optimal.
- * Mengajak pemain untuk mempraktekkan *self talking*, yaitu aktivitas untuk mengenali dirinya lebih jauh lagi. Dengan *self talking*, seseorang diajak untuk lebih realistis dalam melihat kelebihan dan kekurangan. Dengan demikian, pemain akan tetap sadar dengan kemampuan terbaiknya, sebaliknya seandainya masih ada kekurangan, pemain bisa meningkatkannya.

- * Bersikap positif dalam menghadapi olahragawan/pemain, dengan cara:
 - Memberitahu pemain di mana letak kekuatan dan kelemahannya masing-masing.
 - Memberikan kritik membangun dalam melakukan penilaian terhadap pemain (kritik negatif bahkan akan mengurangi rasa percaya diri).
 - Jika pemain telah bekerja keras dan bermain bagus (walaupun kalah), tunjukkan penghargaan berupa pujian. Pujian mengandung penguat positif yang mempunyai kecenderungan menguatkan perilaku. Pemberian pujian pada pemain yang telah bekerja keras akan memberikan persepsi positif bagi pemain.
 - Jika pemain mengalami kekalahan (apalagi tidak bermain baik) hadapkan ia pada kenyataan objektif. Artinya, beritahukan mana yang telah dilakukannya secara benar dan mana yang salah, serta tunjukkan bagaimana seharusnya. Menemui pemain yang baru saja mengalami kekalahan harus dilakukan sesegera mungkin dibandingkan dengan menemui pemain yang baru saja mencetak kemenangan.

Tindak lanjut yang cepat dan tepat merupakan hal yang penting dalam penanganan masalah kepercayaan diri pada olahragawan. Bila dibiarkan, hal ini dapat menular kepada olahragawan lain (terutama dalam cabang olahraga yang berupa tim) atau bahkan dapat menjadi akar masalah bagi masalah-masalah psikologis yang lain. Sebagai contoh, rendahnya kepercayaan diri olahragawan, akan dapat menyebabkan kecemasan berlebihan.

Dengan tingkat kecemasan yang melebihi ambang batas, respons tubuh yang muncul relatif merugikan untuk sebuah penampilan. Tubuh yang gemetar membuat gerakan-gerakan menjadi terbatas, belum lagi dengan kekakuan otot yang mengiringi olahragawan yang

cemas. Hasilnya, penampilan tidak akan maksimal. Tendangan tidak akurat atau gerakan yang tidak terkontrol akan muncul tanpa sadar. Oleh karena itu sangat penting untuk dapat mengenali dan menindaklanjuti masalah kepercayaan diri secara dini sehingga selain memutuskan rantai penularan kepada olahragawan lain, masalah kepercayaan diri tersebut juga tidak berlanjut menjadi masalah-masalah psikologis yang lain.

F. Kepercayaan Diri Tim

Telah lama diakui bahwa kepercayaan diri memiliki dampak terhadap sikap dan perilaku individu pemain (Moritz, dkk., 2000). Kepercayaan diri tim adalah konsep yang dapat mempengaruhi kinerja tim. Meskipun tidak begitu banyak yang mengungkap tentang kepercayaan diri tim, tapi teori sosial-kognitif dan penelitian dalam bidang dinamika kelompok telah menawarkan beberapa petunjuk tentang bagaimana cara membangun, memelihara, dan mendapatkan kembali kepercayaan diri tim.

Jadi apa yang dimaksud dengan kepercayaan tim? Kepercayaan tim, yang juga dikenal sebagai efikasi kolektif, didefinisikan oleh Bandura (1997) sebagai berbagi keyakinan tim dalam kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mendapatkan hasil tertentu. Ada keterkaitan antara konsep kepercayaan tim dan kepercayaan diri. Misanya, penelitian yang dilakukan oleh Feltz & Lirgg (1998) telah menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang cukup tinggi antara konstruksi kepercayaan diri dan kepercayaan tim, namun memiliki pengertian yang berbeda. Sebuah perbedaan yang jelas antara keduanya adalah bahwa kepercayaan tim berfokus pada kemampuan tim bukan pada individu. Oleh karena itu, sementara kepercayaan diri mencerminkan penilaian individu atau persepsi kemampuan dan usahanya sendiri, sedangkan kepercayaan diri tim mencerminkan keputusan bersama anggota tim atau kemampuan tim dalam melakukan usaha bersama.

Kepercayaan diri tim merupakan gabungan dari dua tingkat kepercayaan individu (penilaian atau kepercayaan individu dan kepercayaan tim), dan yang ada pada tingkat tim (merupakan gabungan penilaian kemampuan tim). Misalkan, Bambang Pamungkas adalah anggota tim sepakbola, dia sangat percaya diri dalam kemampuannya untuk dapat bermain baik selama pertandingan. Namun, karena rekan satu timnya tidak memiliki keterampilan se tingkat dia, maka pada Bambang Pamungkas tidak akan lahir atau memiliki (tingkat individu) tingkat kepercayaan yang tinggi dalam timnya. Rekan-rekan atau pemain lain selain Bambang Pamungkas akan menarik kesimpulan yang sama, dan akan menghasilkan penilaian gabungan (tingkat tim) bahwa kemampuan tim juga rendah.

Bandura (1997) menyatakan bahwa kepercayaan tim berakar pada kepercayaan diri para pemain. Sebuah tim yang memiliki kepercayaan tim yang kuat memungkinkan dapat meningkatkan rasa percaya diri anggotanya. Sebaliknya, kepercayaan diri tim rendah dapat memungkinkan "menurunkan" kepercayaan dari beberapa anggota tim, meskipun tidak mungkin bahwa hal itu akan merusak kepercayaan diri anggota yang lain yang memiliki kepercayaan diri tinggi. Demikian juga, anggota tim yang memiliki kepercayaan diri rendah tampaknya tidak akan mudah berubah menjadi anggota tim yang sangat percaya diri.

Menurut Moritz, Feltz, & Sullivan (2000), untuk menilai kepercayaan diri, seorang pemain depan dalam permainan sepakbola mungkin akan bertanya, "Seberapa yakin bahwa saya dapat... (misalnya, mencetak goal)?" Di sisi lain untuk menilai kepercayaan tim, pertanyaan harus fokus pada tim. Misalnya, pertanyaan seperti " Bagaimana saya dapat menilai bahwa keyakinan tim saya dapat... (misalnya, mencapai kemenangan?" atau "Bagaimana saya menilai keyakinan saya bahwa tim saya bisa... (misalnya, mencapai kemenangan)?" Penelitian terbaru telah menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan dalam bagaimana pemain menanggapi pertanyaan-pertanyaan yang ditu-

jukan pada dirinya bahkan ketika apa yang mereka tanyakan itu sedikit berbeda (Short, Apostol dkk., 2002).

G. Membangun Keyakinan Tim

Menurut Moritz & Watson (1998) sejauh keyakinan tim merupakan representasi tingkat kepercayaan diri tim, maka faktor-faktor yang mempengaruhi naik-turunnya kepercayaan diri tim bisa dipahami dengan baik. Bandura (1997) mengatakan bahwa keyakinan tim bergantung pada sumber yang sama, bahwa keyakinan tim itu dipengaruhi oleh: (1) pengalaman prestasi yang pernah diperoleh, (2) bercermin pada pengalaman pemain lain, (3) persuasi verbal, dan (4) gairah fisiologis atau emosional.

Menurut Eltz & Lirgg (2000), sebagian besar penelitian telah membuktikan bahwa sumber yang paling berpengaruh terhadap kepercayaan diri seorang pemain atau olahragawan adalah pengalaman prestasi sebelumnya. Pemain yang telah membuktikan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik atau memiliki pengalaman dapat melaksanakan tugas dengan baik akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk menyelesaikan tugas yang sama di masa depan. Demikian juga, kepercayaan diri tim sangat terkait dengan keberhasilan tim. Tim yang dapat melaksanakan tugas dengan baik (memiliki pengalaman meraih kemenangan) akan merasa kepercayaan diri timnya tidak terganggu, meskipun dihadapkan pada kehilangan beberapa pemain inti akibat cedera. Sedangkan pada tim yang belum merayakan kemenangan ketika ditinggalkan oleh para pemain intinya, keyakinan diri timnya akan menurun, dan akan pesimis untuk menang. Oleh karena itu, sumber utama untuk mengembangkan kepercayaan diri tim adalah mendorong tim tersebut agar meraih kemenangan atau kesuksesan. Sesi latihan yang sangat kompetitif, harus dibarengi dengan memberi sesi latihan di mana tim melakukan latihan tanding sesama anggota juga menjadwalkan pertandingan persahabatan melawan tim yang memiliki kemampuan lebih rendah. Hal ini akan memberikan

pengalaman kemenangan yang pada gilirannya bermuara pada terjadinya peningkatan kepercayaan diri tim.

Tim sepakbola yang fokus pada hasil dari sebuah pertandingan (menang atau kalah) akan dapat menumbuhkan kepercayaan diri para pemain jika tim itu menang, tapi hasil (kemenangan) ini bukan lah satu-satunya cara untuk meraih kesuksesan. Sikap realistis, ada pengalaman kalah menang dalam pertandingan dan serangkaian permainan, atau bahkan dalam satu musim di mana tim harus menerima untuk sejumlah pertandingan tertentu, dan lainnya harus kalah. Dalam situasi ini, fokus pada hasil (kemenangan) tidak relevan untuk meningkatkan kepercayaan diri tim.

Tim sepakbola sebaiknya fokus pada proses bagaimana mereka bermain dengan baik bukan pada hasil. Faktor-faktor seperti seberapa baik permainan dimainkan atau seberapa banyak usaha yang dilakukan dapat menjadi sumber tumbuhnya kepercayaan diri. Faktor-faktor ini dapat dinilai dengan perbandingan terhadap prestasi tim lain atau prestasi sebelumnya yang dilakukan oleh tim sendiri. Strategi yang terakhir ini sangat efektif dalam membangun kepercayaan tim, yang termasuk ke dalam kategori bercermin pada prestasi tim lain (perbandingan social) sebagai sumber keyakinan.

Menurut Short, Afremow, & Overby (2001) selain itu, ada sumber penting lain dari kepercayaan tim. Latihan imajeri merupakan alat intervensi yang sangat populer digunakan dalam berbagai cabang olahraga dan tentu saja dapat digunakan untuk membangun kepercayaan diri tim sepakbola. Pemain dan tim yang membayangkan dirinya berhasil dapat menumbuhkan kepercayaan diri dan hasilnya sangat efektif untuk meraih prestasi yang baik (Moritz, Hall, Martin, & Vadocz, 1996). Ketika mengajar atau melatih dan si pelatih meminta para pemain untuk membayangkan diri mereka melakukan tugas dengan penuh percaya diri. Perintah ini terbukti diketahui ada hubungan antara apa yang dibayangkan dengan perilaku (Bandura, 1997). Ditegaskan oleh Short, Bruggeman, dkk. (2002), hanya melalui

kegiatan rutin berupa membayangkan diri sendiri ternyata dapat menumbuhkan percaya diri.

Sebagai seorang pelatih, apa yang dikatakan kepada tim juga dapat digunakan untuk mengembangkan kepercayaan diri tim. Daripada banyak mengeluarkan kata-kata seperti pidato dalam upaya untuk memotivasi para pemain, lebih baik pelatih memberikan tim dengan pesan yang jujur dan bermakna atas kemampuan tim berdasarkan bukti nyata (misalnya "Kita sebagai tim sudah kembali kejalur yang benar untuk terus menang, dan kita bisa melakukannya lagi").

Kemampuan untuk membedakan keadaan fisiologis dan emosional tim juga penting. Membangun kepercayaan tergantung pada situasi dan kondisi, seperti pengetahuan yang mendalam dari para pemain. Memanipulasi tim melalui pemanasan, sorak-sorai tim, atau metode lain, sehingga mereka berada dalam keadaan di mana mereka merasa kompeten, kuat, dan siap, juga dapat meningkatkan rasa percaya diri.

H. Mempertahankan Kepercayaan Tim

Sebanyak apapun variabel psikologis lain, kepercayaan diri merupakan faktor momentum yang penting bagi perkembangan psikologis pemain ketika bertanding. Setelah tim percaya pada kemampuannya untuk menjalankan tugas yang diberikan dapat menstabilkan emosi para pemain. Sementara memanipulasi kepercayaan tim merupakan upaya lain yang dapat dilakukan untuk membangun atau mendapatkan kembali kepercayaan diri tim, selain tentunya penting juga dilakukan melalui pengawasan aktif agar mendorong untuk meraih keberhasilan (baik hasil dan proses), dan banyak metode lain yang dapat membantu dalam pemeliharaan kepercayaan tim .

Kepercayaan tim dan kepaduan tim tampaknya memiliki hubungan yang kuat dan timbal balik (Paskevich , dkk., 1999). Tim yang bersatu (khususnya yang berkaitan dengan tugas yang jelas) cenderung sangat percaya diri, dan kohesif. Melalui pemahaman ini, dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri tim secara tidak langsung dapat ditumbuhkan

melalui membangun kohesi tim. Cara yang telah terbukti untuk meningkatkan kohesi tim termasuk meningkatkan kekhasan tim, dapat dilakukan dengan menentukan peran yang jelas dari masing-masing anggota tim, dan menggunakan kepemimpinan yang demokratis (Prappavessis, Carron, & Spink, 1996).

Tindakan langsung untuk menjaga kepercayaan diri tim di antaranya melalui tindakan proaktif dalam menyelesaikan konflik yang terjadi di tim, menjaga tim bersatu untuk mencapai tujuan, dan mendorong sikap positif (misalnya, melalui kegiatan sosial tim). Tindakan ini memerlukan upaya semua anggota tim, khususnya pemimpin tim (termasuk pelatih). Sikap proaktif ini juga penting untuk tetap dipertahankan dalam permainan—selalu berorientasi pada fungsi tim. Kinerja yang sukses dan keyakinan tim yang tinggi bukan berarti kebutuhan untuk terus menyusun strategi dan pengembangan keterampilan diabaikan. Mempertahankan keyakinan dan kinerja yang sukses harus merupakan proses yang berkelanjutan.

Seperti disebutkan sebelumnya, kepercayaan diri tim juga berhubungan dengan tingkat kepercayaan individu sebagai anggota tim—bahkan bisa jadi untuk para pemain kunci (kapten tim) tingkat kepercayaan diri harus lebih tinggi. Pemantauan persepsi pemain kunci ini menjadi sangat penting agar tidak mengalami penurunan tingkat kepercayaan dirinya, sehingga diperlukan upaya untuk memastikan mereka tidak turun ke tingkat yang rendah karena jika terjadi penurunan kepercayaan diri akan memiliki efek besar pada kepercayaan diri tim.

I. Mengembalikan Kepercayaan Tim

Mungkin aspek yang paling menantang dalam terkait dengan masalah kepercayaan adalah bagaimana untuk mendapatkannya kembali kepercayaan diri setelah mengalami penurunan. Kecuali melalui langkah penelitian mungkin akan sulit untuk menentukan atau mengukur rasa percaya diri yang menurun pada para pemain. Olahragawan

termasuk pemain sepakbola mengalami kesulitan mengungkapkan bagaimana rasanya kehilangan kepercayaan. Ketika ditanya, "Apakah kamu tahu jika kamu telah kehilangan kepercayaan diri?" mungkin saja satu pemain yang berkonsultasi akan menjawab, "Saya tidak tahu, saya pikir kehilangan itu mungkin hanya perasaan sendiri. Kau tahu, bahwa apa yang kamu pikirkan itu merupakan kehilangan kepercayaan itu."

Seerti mengisyaratkan dalam diskusi di atas bahwa pelatih dalam membangun kepercayaan tim, harus didukung pemahaman bahwa kepercayaan diri dan kinerja cenderung berjalan bersama-sama. Sukses akan terjadi jika disertai penuh keyakinan, yang pada gilirannya meningkatkan kemungkinan keberhasilan. Sayangnya, ini bekerja ada pada kedua arah. Hasil kinerja yang buruk merupakan dampak dari kepercayaan diri yang lebih rendah. Jadi tidak ada keraguan lagi bahwa keyakinan diri memainkan peran kunci dalam kemerosotan prestasi atau kinerja pada olahraga tim seperti sepakbola dan efek samping dari masalah tersebut (misalnya, konflik dalam tim, menurunkan kohesi, perjuangan kepemimpinan).

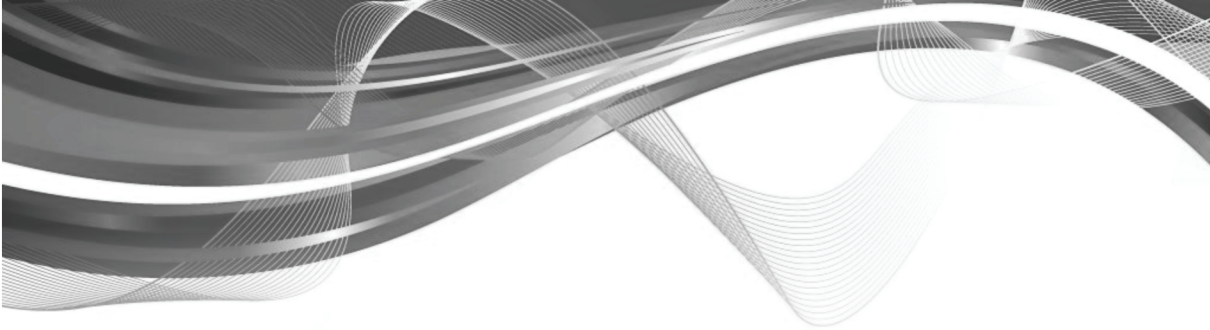
Dalam kondisi sebagaimana tersebut di atas bukan hal mudah untuk mendapatkan kembali kepercayaan diri para pemain. Strategi yang efektif adalah harus fokus pada pemulihan untuk mendorong kemenangan kecil ("mengambil langkah kecil"). Dua gagasan tertentu yang harus ditangani meliputi penggunaan tujuan proses, dan fokus tim kontrol.

Proses untuk mendapatkan hasil mungkin lebih efektif dalam memulihkan kepercayaan daripada membangun tim, karena rekan satu tim dan pelatih tim sebelumnya percaya diri biasanya memiliki gagasan yang lebih lengkap dan realistis atas kemampuan tim. Tujuan tim harus didirikan pada diskrit, tugas berorientasi pada proses yang mencerminkan upaya seluruh tim (misalnya, menyerang total dalam sepakbola, waktu penguasaan bola ditingkatkan). Menurut (Widmeyer & Ducharme, 1997) melibatkan seluruh tim dalam proses penetapan tujuan yang dilakukan secara demokratis merupakan langkah yang

paling efektif untuk membangun dan mengembalikan kembali kepercayaan tim.

Hasil yang diperoleh harus dikembalikan pada *locus of control*, yaitu dari mana hasil dari situasi tersebut berasal. Penyebab keberhasilan itu stabil atau tidak stabil, terkendali atau tidak terkendali, internal atau eksternal (Cox, 1998). Penelitian tentang *locus of control* telah menunjukkan bahwa kepercayaan yang dihasilkan oleh hasil (keberhasilan atau kegagalan) lebih besar bila hasil yang dikaitkan dengan faktor internal. Ini mengacu pada semua atribut dalam diri individu atau tim, termasuk usaha, kemampuan, dan motivasi.

Oleh karena itu, salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan tim adalah fokus pada alasan-alasan atas keberhasilan atau kegagalan yang bersifat internal tim. Elemen-elemen ini dapat dikendalikan dan digunakan dengan metode progresif untuk menciptakan tingkat peningkatan kepercayaan tim. Hal ini penting untuk menjawab dengan jujur alasan internal untuk sukses (baik hasil-atau proses-orientasinya), seperti upaya tim yang baik, serta untuk mengatasi penyebab internal kesulitan atau kegagalan (misalnya, tim ini mampu mengatasi gangguan). Mengenali alasan internal bagi hasil dari peristiwa memperkuat rasa kontrol tim dan kemampuan untuk mencapai keberhasilan kecil, tapi konkret yang diperlukan untuk membangun kembali kepercayaan diri tim.



BAB VI

MOTIVASI

Berbagai literatur psikologi olahraga menempatkan objek kajian motivasi sebagai bagian yang penting. Motivasi sebagai aspek psikologis memiliki porsi besar dalam buku-buku psikologi olahraga. Bahkan ada yang secara eksplisit menegaskan hampir 25 s.d 30 persen kajian psikologi olahraga membahas tentang motivasi. Motivasi sebagai sumber penggerak perilaku manusia menjadi aspek psikologis yang utama dalam belajar perilaku manusia umumnya dan perilaku olahragawan atau pemain sepakbola khususnya. Atas dasar pertimbangan ini pula dalam buku ini kajian tentang motivasi cukup luas dan mendalam. Rincian tentang motivasi ini mencakup aspek-aspek, di antaranya: 1) menjelajahi perbedaan usaha optimal pemain untuk melakukan yang terbaik dan mencoba untuk menang; 2) menjelaskan bagaimana menciptakan lingkungan pelatihan yang optimal untuk memotivasi pemain; 3) menjelaskan bagaimana pelatih dapat memotivasi pemain; 4) menawarkan saran cara memotivasi pemain ketika berlatih dan bertanding.

A. Pengertian dan Arti Penting Motivasi dalam Sepakbola

Motivasi berasal dari kata *movere* bahasa Yunani yang berarti bergerak. Berdasarkan berbagai literatur dapat dikatakan bahwa moti-

vasi adalah sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia. Setiap individu untuk mencapai tujuannya harus memenuhi kebutuhannya lebih dahulu, baru motivasi itu muncul mendorongnya untuk menentukan sikap atau kesiapan untuk beraktivitas, baru kemudian segera menentukan aktivitasnya.

Penampilan pemain sepakbola yang menakjubkan di lapangan merupakan hasil dari suatu sistem pembinaan yang ditentukan oleh faktor fisik, ketrampilan teknik, kemampuan dalam berstrategi, maupun mental pemain itu sendiri. Latihan mental adalah salah satu strategi dalam upaya untuk meningkatkan penampilan pemain di lapangan. Motivasi merupakan salah satu komponen dari latihan mental bagi pemain sepakbola yang dalam proses pelaksanaannya sangat ditentukan oleh adanya pendekatan ilmiah dalam rangka penguatan mental tersebut. Munculnya motivasi dengan cepat dan tepat tentu sangat tergantung kepada pemenuhan kebutuhan pemain terlebih dahulu. Kemudian terjadilah penentuan sikap untuk beraktivitas sehingga tujuan yang diinginkan dapat dicapai.

Dalam suatu pertandingan sepakbola ada kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi agar muncul motivasi sebagai penggerak/pendorong. Para pemain akan secara otomatis segera pula dapat menentukan motif berprestasi yang akan mendobraknya dalam pencapaian tujuan untuk menjadi pemenang. Pemenuhan kebutuhan-kebutuhan akan mempercepat munculnya motivasi untuk diteruskan dengan terbentuknya sikap atau kesiapan seorang pemain untuk berperilaku. Pemain sebagai makhluk sosial, akan selalu berhubungan dengan manusia lainnya di sekitarnya dengan disertai perilaku khusus yang disebut kepribadian, untuk mencapai tujuan tertentu.

Gejala psikologis yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan yang berhubungan dengan motivasi dalam latihan mental adalah motif berprestasi atau need for achievement (N-ACH). N-ACH adalah keinginan atau hasrat, kemauan, dorongan untuk dapat mencapai prestasi puncak yang pernah dicapainya sendiri maupun prestasi orang lain. Untuk

lebih mengenal apa dan bagaimana motif berprestasi maka perlu diketahui perbedaan motif dan motivasi. Motif itu perilaku penggerak dan pendorong (*potential motivation*), sedangkan motif berprestasi (*actual motivation*) adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia itu sendiri untuk mencapai tujuan.

Teori lingkaran dimulai dengan adanya kebutuhan, kemudian munculah motivasi untuk berprestasi yang slelau berkaitan dengan motif ketergantungan dalam rangka menumbuhkan rasa tanggung jawab kepada kelompoknya atau tim. Motif berprestasi selalu dihadapkan pada permasalahan “harapan sukses” di satu pihak dan “takut gagal” di pihak lain. Untuk itu sangat penting peranan pelatih dalam membantu menanamkan kepercayaan diri kepada pemain bahwa dia dapat berprestasi. Pelatih harus peka dan memperhitungkan kebutuhan pemain sehingga munculnya motivasi dapat dipercepat. Caranya adalah dengan memberi penghargaan kepada pemain, menunjukkan pengakuan atas prestasi yang telah dicapai, serta memberi tantangan yang lebih kuat, sehingga pemain berusaha lebih keras dalam mencapai penampilan puncaknya. Motivasi bagi pemain dapat lebih ditingkatkan apabila kebutuhan pemain telah dipenuhi.

Seiring dengan percaya diri, motivasi adalah salah satu aspek psikologis yang paling sering digunakan dalam sepakbola. Dalam permainan sepakbola sering terungkap “Pemain tidak termotivasi!”, dan 'Dia tidak mencoba untuk berusaha cukup keras!', Ini adalah frase yang sering diucapkan dari pinggir lapangan oleh pelatih dan manajer tim sebagai ungkapan rasa frustasi baik selama latihan maupun ketika pertandingan.

Pemahaman tentang motivasi tidak bisa dilepaskan dari dua aspek, yaitu: pentingnya memahami konsep dan keyakinan. Ketika pemain dan tim terlihat tidak kurang motivasi, maka pelatih bisa bertanya: "Berapa besar keinginan anda untuk mencapai kemenangan atau bermain baik? Ini merupakan makna pentingnya motivasi "dan" Bagaimana optimisme anda mampu mencapai target yang telah anda

tetapkan? Ini merupakan bentuk kepercayaan. Seorang pemain yang kurang keinginannya akan sulit memiliki memotivasi. Seorang pemain memiliki keinginan tapi kurang percaya diri juga akan sulit berprestasi?

Untuk memahami apa yang memotivasi pemain, pelatih harus mengingat apa alasan dasar utama pemain berpartisipasi dalam sepakbola. Sejak awal pelatih harus berusaha untuk memahami motif-motif pribadi setiap pemain karena hal ini akan sangat mempengaruhi sikap, kenikmatan dan kinerja. Lingkungan di mana pelatihan berlangsung juga dapat mempengaruhi motivasi pemain, dan itu adalah tantangan bagi pelatih untuk membuat agar lingkungan sedemikian rupa sehingga dipersepsi positif oleh pemain.

Perlu dipahami oleh pelatih bahwa pengertian yang khas dari motivasi adalah mengacu pada arah dan intensitas usaha yang dilakukan oleh seorang pemain. Ini yang menjadi alasan mengapa orang pemain memilih untuk melakukan beberapa hal dan mengapa mereka menghindari hal-hal lain. Di lain pihak motivasi melibatkan beberapa faktor, kepribadian dari variabel individu (genetik), sosial (lingkungan), pikiran juga ikut berperan ketika seseorang pemain melakukan sebuah tugas di mana ia dievaluasi (misalnya, sedang dia-wasi oleh pelatih dan rekan tim), persaingan dengan orang lain atau mencoba untuk mencapai beberapa standar keunggulan.

B. Jenis Motivasi

1. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang sumber pendorongnya datang dari dalam dirinya sendiri. Anshel (1997), mengistilahkan dengan orientasi pelaku (*participant centered orientation*). Dalam konteks olahraga oleh Wienberg dan Gould (2003) sumber motivasi intrinsik ini adalah kebutuhan, minat, sasaran dan kepribadian pemain. Perilaku intrinsik adalah kegiatan yang dilakukan untuk alasan

internal, misalnya bermain sepakbola untuk memperoleh kenikmatan, kesenangan dan kepuasan. Bentuk motivasi ini akan terjadi ketika aktivitas yang menarik, menantang dan memberikan pemain umpan balik yang jelas, juga pemain diberi kebebasan untuk melakukan tugas. Hal ini kadang-kadang disebut sebagai motivasi pribadi.

Menjadikan pemain memiliki motivasi secara intrinsik menyebabkan individu pemain mengalami emosi yang menyenangkan dan merasa bebas dan santai. Mereka mengalami sedikit tekanan atau ketegangan, dan mereka fokus pada tugas. Karena itu, pelatih harus berusaha untuk melakukan kegiatan dan praktik melatih yang fungsional dan menyenangkan. Misalnya, mengapa tidak meminta kepada para pemain tentang apa yang mereka benar-benar ingin lakukan dalam satu sesi latihan? Hal ini bisa melibatkan kegiatan yang berbeda untuk pemain yang berbeda, dan mungkin memerlukan perhatian yang lebih dari pelatih untuk membantu mengawasi dan menawarkan umpan balik positif.

2. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang sumber penggerak untuk berperilaku adalah dari luar individu. Lingkungan yang memberi peluang seseorang untuk berperilaku (Anshel, 1997). Dalam konteks olahraga sumber motivasi ini diantaranya adalah gaya kepelatihan, fasilitas, kekalahan dan kemenangan (Weinberg dan Gould, 2003). Perilaku ekstrinsik mengacu pada kegiatan yang dilakukan untuk alasan eksternal, misalnya, untuk mencari popularitas dari teman, untuk menyenangkan orang tua, atau bermain sepakbola untuk mendapatkan hadiah (medali, piala, uang) atau menghindari hukuman. Motivasi ekstrinsik mengacu pada keterlibatan pemain dalam sepakbola hanya sebagai alat untuk mencapai tujuan dan bukan untuk kepentingan diri sendiri; individu berusaha untuk memperoleh imbalan sosial dan material dari keikutsertaannya dalam sepakbola tersebut. Jenis motivasi ini dapat menyebabkan pemain merasa tegang,

tertekan dan gugup sebagai konsekuensi untuk memperoleh penghargaan akan tetapi tidak berada sepenuhnya di bawah kontrol pemain. Kesepakatan sosial, misalnya, tergantung pada orang lain dan berada di luar kendalinya.

C. Orientasi Pemain

1. Orientasi Ego

Jika tujuan satu-satunya pemain sepakbola dalam pelatihan adalah untuk menunjukkan bahwa ia lebih baik daripada pemain lain, atau untuk selalu menang, ini dikenal sebagai orientasi ego. Pemain dengan orientasi ego cenderung merasa lebih tegang dan cemas dalam situasi pertandingan kecuali mereka benar-benar yakin dapat mengalahkan lawan mereka (Duda, 1996). Kedua situasi ini sama baik untuk latihan maupun ketika bertanding. Pemain yang berorientasi ego cenderung akan lebih menunjukkan perilaku buruk baik dalam sesi latihan maupun bertanding misalnya selalu menyalahkan orang lain, menghardik, dan kadang-kadang melakukan tindakan curang. Mereka cenderung tidak menerima kritik pelatih (terutama di depan rekan-rekan mereka), dan cenderung lebih mudah menyerah bila dibandingkan dengan pemain yang memiliki orientasi tugas.

2. Orientasi Tugas

Orientasi tugas mengacu pada kecenderungan pemain untuk menguasai keadaan, pemain mencoba untuk belajar atau meningkatkan keterampilan, tidak peduli terhadap apa yang dilakukan pemain lainnya, dia menunjukkan orientasi tugas (Duda, 1996). Jenis pemain yang memiliki orientasi tugas pada umumnya tekun, memilih tugas yang lebih menantang, dan menikmati diri mereka sendiri dibandingkan dengan pemain yang memiliki orientasi ego. Ini bukan berarti bahwa pemain tidak harus berjuang untuk menjadi pemenang. Tapi ini hanyalah masalah menempatkan dua situasi dalam perspektif dan

memprioritaskan sikap pemain. Konsentrasi pada tugas dan kinerja akan mendorong dan memotivasi dirinya. Biasanya pemain yang berorientasi tugas akan memiliki sikap yang baik ketika dihadapkan pada hasil menang atau kalah.

Sebuah contoh sederhana dampak dari orientasi tugas dan ego yang dimiliki dua pemain (pemain A dan pemain B) yang ambil bagian dalam suatu pertandingan tim. Pemain A, hanya ingin memenangkan perlombaan dan akan menempatkan upaya minimum untuk melakukannya. Jika dia jauh lebih cepat daripada yang lain, ia tidak perlu mengerahkan usaha yang luar biasa. Dan ketika dia merasa tidak mungkin menang, dia hanya menyerah. Biasanya dengan berbagai alasan! Pemain B, bagaimanapun, terus berusaha untuk mencapai pribadi yang terbaik. Terlepas dalam posisi apa, begitu juga ketika dalam pertandingan, memiliki tujuan yang konsisten yaitu untuk memperbaiki usahanya sendiri. Pemain B lebih mungkin untuk meningkatkan kemampuan dari waktu ke waktu, mengerahkan usaha yang lebih besar dan bertahan. Ia juga cenderung untuk menikmati pengalaman bersaing dan tidak mengambil sikap menyerah dan kekalahan seperti pemain A, terutama karena pemain B didorong ingin meningkatkan penampilannya.

D. Menciptakan Lingkungan yang Optimal untuk Memotivasi Pemain

1. Memotivasi Individu

Satu hal yang hampir sama dirasakan oleh para pelatih yang sukses adalah mengetahui dengan cepat dan peduli terhadap kondisi pemain. Mereka tidak mau tahu apakah para pemain itu juga peduli padanya. Hal ini penting tidak hanya untuk membiarkan pemain tahu bahwa pelatih peduli, tetapi yang utama adalah pelatih harus menunjukkan kepedulian kepada pemain! Salah satu cara yang paling efektif untuk menunjukkan kepedulian pelatih kepada pemain adalah memberi perhatian pada pemain ketika mereka terluka dan sehingga tidak bisa

latihan. Tali komunikasi tetap terjaga.

2. Memotivasi Tim

Motivasi tim yang tinggi umumnya sangat dirasakan lebih sukses dan puas, dapat bertahan dalam menghadapi kegagalan dan memilih pilihan tugas yang lebih menantang dibandingkan tim yang memiliki motivasi rendah. Memotivasi tim dapat tercipta dengan menciptakan lingkungan yang tepat. Ini adalah kegiatan yang harus dilakukan rutin setiap sesi latihan. Salah satu model yang paling berguna untuk menggunakan dalam upaya menciptakan lingkungan sarana yang efektif dapat menumbuhkan motivasi, yaitu melalui langkah-langkah sebagai berikut: (1) penetapan tugas; (2) tanggung jawab; (3) pengakuan; (4) pengelompokkan; dan (5) evaluasi.

Tugas. Ketika memilih materi latihan praktik, pelatih harus mempertimbangkan banyak unsur, termasuk: kemampuan pemain; kemampuan yang berbeda antara pemain; posisi pemain yang memiliki kebutuhan berbeda (gawang misalnya); waktu musim latihan; dan ketika praktik berlangsung selama sesi pelatihan.

Jika pemain berhasil dalam latihan yang penuh tantangan, mereka akan merasa benar-benar percaya diri. Karena itu, jangan membuat latihan terlalu sederhana. Demikian juga, jika pemain tidak berhasil ini dapat memiliki efek sebaliknya, yaitu menggerus kepercayaan diri mereka. Desain praktik yang dikembangkan pelatih perlu dipertimbangkan secara rinci, ini adalah suatu seni untuk melakukannya dengan benar. Pemain menikmati berbagai bentuk latihan, keadaan ini membuat mereka terangsang dan membantu menjaga unsur-unsur menyenangkan. Jadi, praktik latihan yang harus bervariasi dari minggu ke minggu dalam setiap sesi latihan. Strategi tugas yang dapat dilakukan pelatih dalam rangka menciptakan iklim positif, di antaranya: sertakan berbagai kegiatan menantang dan bersifat individual; mendorong pemain untuk fokus pada tugas bukan hasil; dan tekankan kenikmatan.

Authority. Bagaimana pelatih bekerja dan berkomunikasi dengan para pemain. Hal-hal yang dapat dilakukan diantaranya: biarkan pemain memiliki kebebasan dalam menyampaikan pendapat; mendorong pemecahan masalah; gunakan gaya pembimbingan demokratis bila memungkinkan; berikan pengakuan kepada pemain yang pantas untuk menerimanya; dan mengenali kemajuan pribadi dan peningkatan pemain.

Pengelompokkan. Menggunakan pendekatan kelompok dalam latihan, menyangkut aspek-aspek, yaitu bersikaplah fleksibel atas kelompok selama latihan praktik; cermat ketika menentukan pemain paling terampil atau tidak terampil secara bersama-sama; mendorong pemecahan masalah kelompok.

Evaluasi. Gunakan umpan balik, mencakup aspek-aspek yang dapat dilakukan, yaitu: penilaian didasarkan pada perbaikan dan usaha; memungkinkan pemain untuk mengevaluasi diri sendiri maupun dievaluasi oleh orang lain; berhati-hatilah dengan evaluasi yang melibatkan masyarakat dengan menentukan waktu yang tepat; berikan waktu untuk latihan dan perbaikan; dan membantu manajemen waktu pemain untuk mendorong praktik.

3. Indikator Motivasi Tim

Banyak pelatih menilai moral pemain pengganti dan pemain inti dapat menjadi indikator apakah tim secara keseluruhan memiliki motivasi yang baik. Umumnya jika pergantian pemain tepat dilakukan maka moral para pemain dalam tim secara keseluruhan akan lebih kohesif. Ini merupakan indikator yang baik dari semangat kerja dan motivasi tim. Ini tidak berarti bahwa pemain pengganti merasa bahagia karena tidak bermain, tetapi ini merupakan penghargaan bahwa masuk mereka sangat penting dalam struktur tim.

4. Kebutuhan Psikologis Pemain

Pemain memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar dan ketika kebutuhan itu terpenuhi dapat meningkatkan motivasi. Kebutuhan psikologis itu, yaitu: (1) untuk menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan; (2) untuk menunjukkan bahwa dirinya merasa milik kelompok tersebut; dan (3) untuk menunjukkan bahwa dirinya merasa memiliki kesempatan untuk memilih apa yang mereka dapat lakukan untuk tim.

E. Strategi Meningkatkan Motivasi

Strategi peningkatan motivasi dapat dilakukan dengan beberapa teknik, di antaranya:

1. Teknik verbal, yaitu strategi peningkatan motivasi dengan menggunakan tehnik verbal atau lisan yang brisi keinginan, hasrat, kemauan dan dorongan untuk dapat mengungguli prestasi sebelumnya dan memotivasi atau menyemangati untuk memunculkan motif berprestasi dengan bahasa verbal.
2. Teknik tingkah laku dengan cara meniru, mencoba, dan menerapkan, yaitu mempraktikkan sesuatu agar timbul sugesti positif bahwa individu akan berhasil dalam mencapai prestasi sebagai juara.
3. Teknik intensif, yaitu cara memotivasi dengan mendorong lebih intensif, luas, dalam, dan diingatkan berulang-ulang.
4. Teknik supertisi, yaitu memotivasi dengan memberikan kepercayaan yang seluas-luasnya. Supertisi adalah tindakan melakukan atau membawa sesuatu yang dipercayai dapat membawa keberuntungan.
5. Teknik citra, yaitu perilaku memotivasi olahragawan dengan cara memberikan gambaran atau citra diri (*body image*).
6. Teknik kompetisi, yaitu cara memotivasi dengan memberikan persaingan yang sehat dan positif.

Penerapan motivasi ke dalam pembinaan mental dapat dilakukan melalui tahapan-tahapan perlakuan sebagai berikut:

1. Perilaku pemberian motivasi oleh pelatih:
 - * Memenuhi kebutuhan yang dominan.
 - * Memberi tantangan untuk dicapai.
 - * Menimbulkan hambatan dengan catatan motif berprestasi tetap dikembangkan.
 - * Pemberian hadiah, penghargaan atau pujian.
 - * Pemberian hukuman atau ancaman.
 - * Pemberian persuasi atau bujukan.
 - * Dengan paksaan (*by force*) dengan catatan agar subjek takut melanggarnya.
 - * Menimbulkan citra diri, gambaran diri atau *body image*.
2. Pemain memotivasi diri sendiri dengan cara:
 - * Berpikir positif.
 - * Membuat tantangan-tantangan untuk diri sendiri.
 - * Persepsi diri yang positif.
 - * Mengutarakan kemauan untuk maju, berani bersaing, berketetapan hati untuk terus berusaha.
 - * Menetapkan panutan yang akan diusahakan untuk ditiru.
 - * Menetapkan rencana masa depan yang merupakan bagian dari konsep diri dan berusaha memecahkan masalah.
 - * Bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh praktisi atau pakar psikologi olahraga atau yang setara terhadap olahragawan atau kelompok olahragawan, dalam rangka penyelesaian masalah dan mengembalikan posisi motivasi diri olahragawan agar kembali meningkat.

3. Dimensi Motivasi

Ada tiga dimensi dari motivasi yang berpengaruh terhadap tinggi rendahnya motivasi, yaitu sebagai berikut:

* Pemain Sendiri

Pemain memegang peranan sentral dari munculnya motivasi. Pemain sendiri yang mengatur dirinya untuk mencapai atau mendapatkan sesuatu. Jika pemain sudah merasa puas dengan pencapaian yang ada, maka tidak ada lagi usaha keras untuk mendapatkan sesuatu yang baru. Jika pemain merasa tidak percaya diri dapat berprestasi, maka tidak ada lagi usaha keras untuk berprestasi. Percaya diri itu adalah warna perilaku sikap pemain itu sendiri, sehingga pemain sangat menentukan motivasi seseorang. Terkait dengan masalah ini, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan.

- *Body image*, yaitu sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar/tidak sadar mencakup persepsi, perasaan ukuran, bentuk, fungsi penampilan, dan potensi tubuh.
- Ideal diri, adalah bagaimana seseorang harus berperilaku sesuai dengan standard pribadi, dibentuk melalui proses identifikasi pada orang tua, guru, teman, dan lingkungan.
- Harga diri, atau penilaian pribadi terhadap hal yang dicapai dengan menganalisis seberapa jauh perilaku mengenai diri.
- Peran, adalah pola sikap perilaku, nilai, dan tujuan yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisi masyarakat.
- Identitas diri, adalah kesadaran akan diri sendiri yang bersumber dari observasi dan penilaian yang mer-

upakan sintesis dari semua konsep diri sebagai satu kesatuan yang utuh dan tidak ada duanya.

* **Penampilan Optimal**

Penampilan optimal yang dicapai pemain sangat menentukan motivasi selanjutnya. Kekalahan dalam pertandingan sebelumnya akan berdampak negatif terhadap motivasi pemain berikutnya. Pemain akan diliputi perasaan tidak berdaya dan seolah-olah tidak mampu lagi untuk bangkit. Terlebih lagi jika mengalami kekalahan dari pemain yang dianggap lebih lemah dari dirinya. Sebaliknya, jika mendapatkan kemenangan, maka hal itu akan menumbuhkan kepercayaan diri dan sikap positif untuk mengulang prestasi yang berhasil diraihinya.

* **Suasana Pertandingan**

Suasana pertandingan sangat menentukan emosi seorang pemain. Emosi yang sudah terganggu oleh kondisi pertandingan yang tidak menyenangkan akan berdampak pada motivasi pemain dalam menyelesaikan atau memenangkan sebuah pertandingan.

F. Motivasi yang berhasil dalam sepakbola

Motivasi dalam sepakbola seperti halnya dengan permainan lainnya, merupakan himpunan dari motivasi masing-masing pemain yang bermuara menjadi motivasi tim untuk mencapai keberhasilan tim berupa memenangkan. Sumber utama agar terwujudnya motivasi ini sangat ditentukan oleh pendekatan yang dilakukan pelatih yang didukung seperangkat pemikiran bersama dengan tujuan untuk membantu dan meningkatkan kemampuan pemain dalam mengembangkan keterampilan mereka dan menunjukkan kepada mereka bagaimana menjadi sukses sebagai teladan.

Kurangnya motivasi sangat mempengaruhi kinerja pemain dalam sepakbola. Ini adalah tugas pelatih untuk memastikan bahwa para pemain memiliki tingkat motivasi yang cukup tinggi untuk dapat menghadapi segala situasi yang sulit dalam permainan. Pada saat yang sama, pelatih juga harus cermat menilai para pemain jika mereka tidak termotivasi dan ceroboh dalam permainan. Untuk memahami keadaan ini pelatih membutuhkan pemahaman yang baik tentang motivasi para pemain, sehingga pelatih membutuhkan metode yang efektif yang dapat dipakai untuk menghasilkan pemain yang memiliki motivasi diri dan terampil. Oleh karena itu, para pelatih harus mampu memberi inspirasi para pemain agar memiliki hasrat untuk menang sebagai sebuah tim.

G. Tips bagi Pelatih Untuk Memotivasi Pemain

Memahami bahwa beberapa pemain memiliki motivasi diri dan melihat hambatan sebagai hal-hal yang harus diatasi dengan cara bekerja keras untuk mencapai tujuan mereka. Yang mereka butuhkan adalah instruksi yang tepat dari pelatih. Tapi ada pemain yang tahu dasar-dasar tetapi kurang percaya diri untuk percaya bahwa mereka bisa menang. Mereka perlu didorong dengan cara yang benar sehingga mereka percaya pada diri mereka sendiri.

Sepakbola sebagai sebuah tim dimana antara satu pemain dan pemain lainnya sangat saling bergantung. Namun demikian, bukan berarti motivasi pemain datang begitu saja tetapi membutuhkan pelatihan yang terstruktur dan terorganisir dengan baik. Pelatih harus memahami kebutuhan tim dan fokus pada poin kepelatihannya saat melatih.

Sementara itu pelatih juga harus berjuang untuk mempertahankan semangat tim yang baik, maka dia harus membuat dan menyegarkan bagi para pemain agar menikmati permainan dan setiap kali menempatkannya di tempat yang baik. Pelatih harus menjadi ahli dalam mengatur para pemain untuk mencapai tujuannya. Dengan demikian,

pelatih harus memberikan tim arah yang tepat.

1. Memotivasi Pemain Ketika Bertanding

Seorang pelatih harus mempertahankan tingkat motivasi yang tepat dalam situasi pertandingan, dengan cara mengatakan hal yang benar, dan memberikan tips yang tepat. Melalui cara ini dapat menyeimbangkan tingkat tekanan dalam kelompok. Sikap positif yang ditampilkan pelatih selama pertandingan akan menyebar kepada seluruh tim. Sikap positif ini penting untuk mengulangi semua hal baik yang dilakukan oleh tim, bukan mengomel pada kekurangan. Dalam lingkungan yang kondusif sebagai dampak dari perilaku pelatih ini, akan menjadi lebih mudah bagi para pemain untuk menerima bantuan dan perbaikan yang dilakukan pelatih.

Menjaga semangat tim yang tinggi adalah tugas pelatih ini dapat dilakukan melalui peningkatan motivasi pemain. Juga melalui perilaku kepemimpinan pelatih yang menghormati tim, bersikap terbuka atas kecemasan tim, dan memberikan pertanyaan-pertanyaan penting kepada para pemain.

2. Strategi Memotivasi Tim Sepakbola

Ada perbedaan ketika membangun motivasi pemain dan memotivasi pemain-pemain sepakbola sebagai sebuah tim. Ada berbagai cara yang dapat pelatih masukkan dalam sesi latihan agar pemain dapat tampil secara optimal. Seberapa baik pelatih dapat memotivasi tim, sangat tergantung juga pada kepribadian, sikap dan cara pelatih berinteraksi dengan pemain.

3. Cara Memotivasi Pemain Sepakbola

Motivator pertama adalah sesi latihan yang terencana. Pelatih tidak bisa lagi membuat sesi latihan dadakan yang bersumber pada program rutin. Sesi pelatihan harus didasarkan pada perencanaan yang matang sehingga para pelatih dapat melaksanakan program berdasarkan kebu-

tuhan individual dan kebutuhan tim. Pemain perlu melihat jauh ke depan untuk program latihan sepakbola yang dibuat oleh pelatih. Jika para pemain tidak bersemangat melihat program yang pelatih buat dapat menurunkan motivasi pemain begitu juga pemain berbakat yang biasanya memiliki motivasi lebih daripada pemain biasa.

4. Motivasi untuk Pemain Cadangan

Memotivasi pemain cadangan bukan hal yang mudah, terutama untuk membuat mereka tetap termotivasi dan bahagia dalam tim. Untuk mengatasi hal ini, pelatih dapat mengatur permainan mingguan di mana pelatih hadir langsung mengontrol mereka secara eksklusif sementara asisten pelatih dapat menangani tim yang biasa pelatih latih dengan materi yang sama.

5. Menetapkan Sebuah Tujuan

Pelatih harus mengajarkan pemain agar mereka dapat menetapkan tujuan yang mereka tetapkan sendiri sebagai cermin dalam melihat kemajuan latihan diri mereka pada titik tertentu dalam waktu tertentu, sehingga mereka memiliki sesuatu untuk diperjuangkan. Sebagai pelatih, harus dipandang oleh pemain sebagai individu yang dapat memberikan dukungan yang mereka butuhkan. Para pemain juga harus memandang pelatih yang tahu di mana mereka berdiri dalam hal keterampilan permainan mereka dan kemampuan dan terserah kepada pelatih untuk memberi mereka dorongan yang mereka butuhkan dan menunjukkan kepada mereka cara untuk mencapai tujuannya.

Pelatih yakin bahwa pemain merasa termotivasi ketika mereka menganggap sesi latihan sepakbola yang diikutinya menyenangkan. Para pemain rela untuk berlatih keras. Hal ini penting untuk menanamkan semangat tim, seperti sepakbola adalah olahraga tim. Aspek penting bagi seorang pelatih adalah mengambil hati para pemain dan pastikan bahwa sudah siap untuk mendengarkan keprihatinan pemain.

Jika pelatih tidak punya waktu untuk pemain, motivasi mereka akan menurun termotivasi.

Memuji pemain ketika mereka melakukan sesuatu dengan sangat baik juga dapat menjaga motivasi mereka, begitu juga ketika pemain mengetahui bahwa anda sebagai seorang pelatih menghargai usahanya. Daripada terlalu fokus pada kesalahan dan kekurangan pemain, sebaiknya pelatih dapat menunjukkan kepada mereka bagaimana untuk meminimalkan dan membantu mengatasi masalah mereka. Tindakan ini akan menumbuhkan motivasi berlatih pemain. Motivasi sepakbola adalah aspek penting dari pekerjaan pelatih dan ini harus menjadi prioritas utama dari berbagai aktivitas apa pun yang pelatih programkan. Dengan kata lain menumbuhkan motivasi pemain harus menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari setiap program latihan yang disusun pelatih.

6. Memahami Filosofi Pelatihan

Motivasi pemain sepakbola bisa jadi merupakan komponen yang paling penting dalam mewujudkan pembinaan sepakbola efektif. Dalam rangka memastikan bahwa pemain cukup termotivasi untuk memenangkan pertandingan. Ada tingkat filosofi tertentu yang penting bagi pelatih untuk mengembangkan pemain. Pelatih harus merencanakan segalanya, terutama dalam pembinaan pemain usia muda. Sehingga pemain tahu bahwa mereka diperhatikan. Ini akan menghasilkan rasa hormat pemain pada pelatih. Dalam rangka untuk mengembangkan tingkat kenyamanan para pemain, pelatih harus mencoba untuk bersikap ramah. Sekali lagi, hal ini juga penting bagi Pelatih untuk memahami bahwa jika ingin mendapatkan rasa hormat dari para pemain, pelatih juga harus belajar menghargai perasaan mereka.

Ajarkan mereka bahwa sepakbola adalah permainan serius dan untuk berhasil sebagai pemain sepakbola, wajib bagi mereka untuk saling menghormati dan bermain sebagai sebuah tim. Dalam rangka

untuk menanamkan motivasi sepakbola ke pemain muda, pelatih harus fokus mengembangkan kejujuran dan sportivitas.

7. Tiga Tahapan Motivasi dalam Sesi Latihan

Pelatih tidak bisa mengharapkan pemain dapat memenangkan pertandingan jika para pemain kurang memiliki motivasi untuk bermain sepakbola. Di lain pihak harus disadari pula bahwa pada saat yang sama, tidak ada cara yang sempurna untuk menanamkan motivasi pada pemain. Semua itu akan tergantung pada kreativitas pelatih dan situasi yang terjadi. Namun, pelatih dapat mencoba beberapa cara yang berorientasi pada hasil, sebagaimana tersebut di bawah ini.

- a. Pelatih harus menciptakan sesi latihan yang seimbang dan menarik untuk pemain. Pelatih harus merencanakan segala sesuatu dan memastikan bahwa sesi latihan berjalan lancar tanpa perlu ada waktu jeda selama sesi untuk membuat beberapa persiapan pelatihan.
- b. Pelatih ketika datang di lapangan sudah siap untuk memberi motivasi, dan harus selalu siap bersedia tersedia untuk para pemain setiap kali mereka membutuhkan.
- c. Pelatih juga harus belajar dapat menghormati privasi para pemain, terutama ketika seorang pemain datang kepada pelatih dan mendiskusikan beberapa masalah pribadi.

Selain ketiga hal tersebut di atas, jelas sangat penting bagi pelatih untuk terus mendorong pemain agar tampil lebih baik yang dilakukan berulang-ulang.

8. Memotivasi Bisa Menang Atau Kalah Untuk Tim

Sangat penting untuk dipahami oleh pelatih bahwa memotivasi dalam pertandingan sepakbola bisa menghasilkan kemenangan bisa juga sebaliknya, yaitu menderita kekalahan. Motivasi merupakan senjata utama bagi pemain, karena melalui motivasi dapat mengendalikan

pikiran dan gerak tubuh kearah tujuan untuk meraih kemenangan. Sebaliknya saat mereka kehilangan motivasi pada hakekatnya, mereka telah kehilangan setengah dari permainan. Oleh karena itu, pastikan bahwa pelatih harus mengingat hal-hal berikut di bawah ini untuk menjaga pemain tetap memiliki motivasi yang kuat.

- a. Pelatih harus antusias, positif, jujur dan mendukung pemain. Pelatih juga harus mengajarkan pemain untuk berperilaku semangat, jujur positif, dan saling mendukung antara satu dan pemain lainnya. Namun, pada saat yang sama, pelatih harus jujur tuntut mengoreksi atas prestasi pemain. Jika kinerja tidak baik, berikan saran bukannya memarahi atau menyalahkan pemain.
- b. Bekerja keras dan gembira juga mendorong para pemain dalam berlatih pada level tinggi baik saat berlatih maupun bertanding. Bergembira tanpa kerja keras atau kerja keras tidak ada gunanya untuk seorang pemain sepakbola. Motivasi dalam sepakbola membutuhkan keduanya.
- c. Dalam sepakbola komunikasi juga merupakan kunci keberhasilan dalam motivasi pemain. Selama sesi latihan, pelatih jangan berbicara dengan pemain yang memungkinkan terjadinya pembicaraan di luar konteks sepakbola.

9. Cara Memotivasi Pemain

Motivasi dalam sepakbola adalah sesuatu yang dapat memenangkan pertandingan. Dalam permainan sepakbola, motivasi pemain ketika bermain memiliki peran yang sangat penting sama halnya dengan kekuatan, daya tahan, kecepatan, stamina, dan keterampilan sepakbola. Dalam rangka untuk memotivasi pemain dan membuat mereka tetap termotivasi, pelatih harus mengambil hal-hal berikut dengan pertimbangan yang cermat:

- a. Pertama pelatih harus membangun tingkat kenyamanan yang baik dengan pemain.
- b. Pelatih harus mengembangkan sesi latihan untuk para pemain, dan memastikan bahwa sesi latihan itu menyenangkan dan mengesankan untuk terjadinya suasana belajar.
- c. Menentukan dengan cermat tujuan untuk individu pemain dan tim.

Pelatih dalam menetapkan rencana tujuan harus menyertakan tujuan harian, bulanan, menengah, dan tujuan jangka panjang. Ketika para pemain tahu bahwa mereka memiliki tujuan tertentu yang jelas untuk dicapai, mereka akan memiliki motivasi untuk bekerja lebih keras dalam rangka mencapai tujuan itu.

Dalam melatih sepakbola, kunci untuk memotivasi pemain pada hakekatnya adalah untuk membantu para pemain memiliki motivasi intrinsik. Untuk mencapai hal ini pelatih perlu mengatur dan jadi teladan. Dengan kata lain pelatih perlu menggunakan aturan yang tepat dan berbicara kepada para pemain dengan cara agar mereka juga berbicara dengan pelatih jika ada masalah setelah itu berharap mereka dapat berbicara untuk diri mereka sendiri dan dapat memecahkan masalahnya sendiri. Menggunakan penguatan positif memiliki efektivitas yang baik untuk membantu pemain merasa nyaman tentang kondisi dirinya sendiri baik ketika latihan maupun dalam kondisi bertanding. Caranya cukup sederhana para pemain harus fokus pada hal-hal positif dan mengabaikan pada hal-hal negatif.

Satu hal yang juga penting adalah bagaimana untuk mengajarkan para pemain secara positif yang dapat memperkuat tim sepakbola yang dapat mendorong terjalannya komunikasi positif diantara para pemain dalam satu tim. Dengan cara ini, pemain akan merasa lebih baik tentang apa yang telah mereka capai, terutama ketika mereka mendekati masa remaja dan rekan-rekan mereka mulai memiliki pengaruh yang lebih besar daripada orang dewasa dalam kehidupan mereka.

Memotivasi pemain sepakbola sesungguhnya adalah pekerjaan untuk bagaimana membantu para pemain agar merasa cukup baik tentang dirinya sendiri dan apa yang telah mereka lakukan. Para pemain ingin memperbaiki diri baik dalam aspek teknik maupun penampilan ketika bermain melalui kerangka berpikir positif ini pada hakikatnya bahwa mereka harus dipandang sebagai pemain bagus yang ingin meningkatkan kemampuannya sepanjang waktu.



BAB VII

LATIHAN MENTAL IMAJERI UNTUK SEPAKBOLA

Dewasa ini sebagian besar praktisi olahraga telah menggunakan latihan mental imajeri yang menggambarkan teknik latihan mental terstruktur untuk menciptakan suatu kinerja olahraga yang optimal. Gambaran mental tidak hanya perilaku spontan dari individu untuk membayangkan sesuatu penampilan. Taylor & Wilson (2005) menegaskan bahwa kekuatan imajeri terletak pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggabungkan berupa tulisan dengan audio skrip yang dirancang untuk menangani teknik olahraga tertentu agar olahragawan dapat meningkat penampilannya. Pada umumnya pelatih sepakbola belum paham tentang teknis untuk melatih imajeri tersebut. Dalam bab ini akan diurai tentang; (1) teori imajeri; (2) mekanisme fisik terjadinya imajeri; dan (3) latihan imajeri dan peningkatan kinerja gerak olahraga.

A. Pengertian dan Konsepsi Imajeri

Istilah-istilah seperti imajeri, visualisasi, dan latihan mental telah digunakan secara bergantian oleh para peneliti, psikolog olahraga, pelatih dan olahragawan untuk menggambarkan teknik pelatihan mental yang kuat (Taylor & Wilson, 2005). Pada awal perkembangan latihan mental merupakan istilah yang dipakai untuk menggambarkan

teknik latihan imajeri, tetapi istilah ini hanya merujuk pada gambaran umum dari strategi berlatih keterampilan mental sebelum penyelesaian pekerjaan fisik, tanpa begitu jelas menggambarkan bagaimana latihan mental itu dilatihkan dengan modalitas sensorik atau kognitif yang digunakan (Taylor & Wilson, 2005). Holmes & Collins (2001) mengatakan bahwa dewasa ini sebagian besar praktisi olahraga telah menggunakan latihan mental imajeri yang menggambarkan teknik latihan mental terstruktur untuk menciptakan suatu kinerja olahraga yang optimal. Menurut Hardy, Jones & Gould (1996), biasanya beberapa olahragawan menggunakan latihan imajeri tidak terstruktur yang dilakukan spontan guna mencapai tujuan tertentu, mereka mengalami kesulitan untuk mendapatkan rincian atas isi verbalisasi sebagai inti dari latihan imajeri. Namun, gambaran mental tidak hanya perilaku spontan dari individu untuk membayangkan sesuatu penampilan. Taylor dan Wilson (2005) menegaskan bahwa kekuatan imajeri terletak pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggabungkan berupa tulisan dengan audio skrip yang dirancang untuk menangani teknik olahraga tertentu agar olahragawan dapat meningkatkan penampilannya.

Guillot & Collet (2008) menegaskan bahwa naskah latihan imajeri merupakan suatu keniscayaan ketika akan melaksanakan program dan isi pelatihan imajeri yang keberhasilannya ditentukan oleh instruksi dan cara pelatih mengomunikasikannya. Menurut Taylor dan Wilson (2005) sebelum olahragawan mulai sesi imajeri, naskah dirancang dengan skenario rinci yang menyoroti pengaturan fisik dalam konteks kompetisi, penampilan khusus, dan bidang-bidang tertentu lainnya yang perlu ditekankan. Sebagai contoh, penelitian Bell, Skinner, dan Fisher (2009) memakai naskah untuk memandu latihan imajeri tiga pemain golf dan ditemukan hasil yang efektif dalam menempatkan bola pada sasaran. Namun, praktisi psikologi olahraga harus menyadari bahwa pengalaman pribadi dan hasil dapat bervariasi antara individu dan individu yang lain (Murphy & Jowdy, 1992).

Selama berlangsungnya imajeri otak berproses dan berfungsi. Menurut Marks (1993), hasil penelitian telah melaporkan bahwa ketika individu terlibat dalam imajeri otaknya menafsirkan gambar yang identik dengan situasi stimulus sebenarnya. Imajeri sangat bergantung pada pengalaman yang tersimpan dalam memori, dan pelaku mengalaminya secara internal dengan merekonstruksi peristiwa eksternal dalam pikiran mereka. Vealey dan Greenleaf (2006) menjelaskan bahwa imajeri dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman internal baru dengan menyusun potongan-potongan gambar dalam berbagai bentuk. Tujuan dari latihan mental imajeri untuk menghasilkan pengalaman olahraga sehingga olahragawan merasa secara akurat seolah-olah dan benar-benar melakukan olahraga (Holmes & Collins, 2001). Menurut Vealey dan Greenleaf (1998) semua indra penting dalam mengalami kejadian apa yang dibayangkan, oleh karena itu untuk membantu menciptakan sebuah kejadian tertentu, dalam penyusunan imajeri harus memasukkan sebanyak mungkin perhatian panca indra. Ini menekankan bahwa imajeri mental itu harus melibatkan gerakan, pemandangan, suara, sentuhan, bau, dan rasa serta emosi, pikiran dan tindakan.

Pendengaran dalam proses imajeri dapat merujuk mendengar desir bola hasil tendangan bebas yang masuk menyentuh jaring gawang sepakbola atau suara sahdu kendaraan pegolf yang sempurna. Perenang yang mencium bau klorin di kolam renang. Perabaan adalah sensasi sentuhan, seperti merasakan cengkeraman tongkat baseball. Makna kinestetik adalah nuansa atau sensasi tubuh ketika bergerak di posisi yang berbeda. Perasaan kinestetik akan menjadi penting ketika seorang pesenam menggunakan imajeri untuk berlatih rutin dalam balok keseimbangan. Selain indra yang digunakan dalam imajeri, perasaan dan emosi yang terkait dengan berbagai pengalaman olahraga juga menjadi komponen yang signifikan. Praktisi atau pelatih sepakbola dapat menggunakan latihan imajeri untuk membantu mengontrol kecemasan, kemarahan, atau sakit para pemain. Misalnya, pemain

bisa menciptakan kembali pikiran dan perasaan yang dialami selama kompetisi untuk memahami bagaimana dan mengapa kecemasan menghambat kinerjanya. Menurut Vealey & Greenleaf (2006) dalam menggunakan imajeri untuk menghasilkan kinerja olahraga yang luar biasa di masa lalu, olahragawan harus merasakan emosi yang terkait dengan pengalaman-pengalamannya.

B. Teori Imajeri

Para psikolog olahraga telah berusaha untuk menjelaskan mekanisme dan cara kerja imajeri. Tidak ada satu teori yang bisa menjelaskan efektivitas latihan imajeri secara komprehensif. Sehingga lahirlah beberapa teori, seperti teori “perhatian-kegairahan” yang berusaha menjelaskan latihan imajeri dengan menggabungkan komponen kognitif dan fisiologis (Sheikh & Korn, 1994). Teori ini menjelaskan bahwa imajeri merupakan teknik untuk mempersiapkan kinerja olahragawan yang terjadi baik secara fisiologis maupun psikologis. Teori imajeri ini menjelaskan bahwa domain kognitif dapat membantu olahragawan fokus pada tugas dengan isyarat yang relevan sebagai lawan rangsangan tidak relevan, yang menjauhkan dari kinerja yang diharapkan. Melalui teknik mental ini, olahragawan juga menjadi sadar tentang kondisi fisiologisnya sehingga dapat mengurangi hambatan yang terkait dengan tindakan motorik, dan meningkatkan perhatian terhadap isyarat untuk respon motorik. Menurut Sheikh & Korn (1994) kondisi ini diasumsikan telah terjadi keadaan gairah yang optimal untuk mencapai kinerja puncak, dan imajeri dapat memfasilitasi apa yang terjadi pada diri olahragawan untuk mencapai tingkat gairah yang optimal

Teori berikutnya adalah teori bioinformational yang dikemukakan oleh Lang (1979), menunjukkan bahwa imajeri mental harus dilihat dan diklasifikasikan sebagai produk dari kemampuan pengolahan informasi oleh otak. Lebih lanjut dikatakan olehnya bahwa suatu informasi berupa gambar dalam jumlah terbatas yang masuk dalam struktur otak dapat dipecah menjadi unit fungsional tertentu. Peng-

gunaan imajeri melibatkan jaringan informasi representasional yang dikodekan dan disimpan dalam memori jangka panjang (Hecker & Kaczor, 1988). Menurut Lang (1979) informasi yang disajikan dalam wujud representasi gambar dapat dipisahkan menjadi dua kategori informasi, yaitu: (1) informasi mengenai karakteristik stimulus yang disajikan dalam situasi dibayangkan, dan (2) informasi yang berkaitan dengan respon fisiologis selama skenario membayangkan. Peristiwa dalam proses menilai informasi penting ketika olahragawan menerima proposisi dalam jumlah yang cukup. Sebuah proposisi stimulus, seperti imajeri menembak bola ke gawang dalam cabang olahraga sepakbola, melibatkan deskriptor tekstur dan perasaan bola yang terkait dengan rangsangan visual (misalnya, penjaga gawang dan jaring gawang sepakbola). Respons proposisi mencakup perubahan otot dan kontraksi pada telapak kaki, tungkai dan paha serta kemungkinan perubahan dalam respons jantung dan pernapasan.

Lebih lanjut, Lang (1979) menjelaskan bahwa agar latihan imajeri memiliki efek menguntungkan pada kinerja olahraga, proposisi respon berupa model untuk tindakan gerak tertentu harus difasilitasi secara eksplisit, sesuai dan tepat. Menurut Hecker & Kaczor (1998), meskipun pengolahan proposisi respon dikaitkan dengan perubahan psiko-fisiologis telah terdeteksi, beberapa faktor lain sangat mempengaruhi apakah terjadi atau tidak perubahan psiko-fisiologis pada diri olahragawan selama latihan imajeri. Tanggapan somatik menyiratkan bahwa selama membayangkan, perubahan psiko-fisiologis akan terjadi dalam tubuh. Setiap gambar menanamkan makna pribadi yang penting bagi individu dan set instruksi imajeri yang sama tidak akan menghasilkan pengalaman imajeri yang berbeda untuk setiap individu (Weinberg & Gould, 2006). Makna pribadi individu yang melekat pada gambar harus diperhitungkan dalam penyusunan skrip imajeri.

Suinn (1982) mengembangkan teknik peningkatan kognitif disebut visuomotor perilaku latihan "*visuomotor behavioral rehearsal*" (VMBR), menggabungkan relaksasi progresif dan praktik latihan

mental imajeri. Lebih khusus, praktik VMBR terdiri dari tiga tahap: (1) olahragawan mencapai keadaan rileks dengan cara teknik relaksasi progresif, (2) latihan mental yang relevan dengan kebutuhan dan tuntutan olahraga masing-masing olahragawan, dan (3) praktik keterampilan fisik khusus dalam kondisi simulasi gerak. Menurut Onestak (1997) pelatihan VMBR dapat meningkatkan kinerja berbagai tugas olahraga termasuk menembak lemparan bebas dalam permainan bola-basket. Behncke (2004) menegaskan bahwa latihan melalui proses VMBR yang digabungkan dengan keterampilan tertentu selama pelatihan mental, kemudian dikoordinasikan komponen imajeri dengan kinerja fisik dapat meningkatkan terjadinya penyesuaian antara apa yang dibayangkan dengan keterampilan yang akan dilakukan.

Berdasarkan tinjauan berbagai teori, sebagaimana tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan imajeri apa pun itu bentuknya dapat meningkatkan kinerja keterampilan teknik dan fisik gerak cabang olahraga tertentu, termasuk berbagai teknik dalam permainan sepakbola.

C. Mekanisme Saraf Imajeri

Kosslyn, Ganis, dan Thompson (2001) mengatakan bahwa selama latihan mental, jalur neuromotor yang sama yang terlibat dalam pelaksanaan aktivitas tugas motorik fisik tertentu diaktifkan. Program motorik di korteks motorik, yang bertanggung jawab untuk gerakan, kemudian diperkuat sebagai hasil dari aktivasi jalur saraf selama latihan mental imajeri. Akibatnya, imajeri mental dapat membantu dalam pembelajaran keterampilan dengan meningkatkan pola koordinasi yang tepat dan dengan priming motor neuron yang sesuai dari otot-otot yang diperlukan untuk melaksanakan tugas motorik tertentu. Singkatnya, menurut Halgren, Dale, Sereno, dan Tootell (1999) latihan mental mengaktifkan kegiatan perifer, yang memberikan informasi aferen ke korteks motorik yang berfungsi untuk memperkuat program motorik. Lebih lanjut, dikatakan olehnya bahwa dengan perkembangan teknologi *neuroimaging*, peneliti dapat menguji berbagai teori

imajeri. Para peneliti telah mengambil langkah-langkah untuk menunjukkan bahwa imajeri mental menggabungkan mekanisme saraf yang sama yang digunakan dalam memori, emosi, dan kontrol motor. Korteks motor utama, yang merupakan bagian dari lobus frontal, bekerja dalam hubungan dengan daerah pra-motor untuk merencanakan dan melaksanakan gerakan. Banyak peneliti telah menunjukkan bahwa area korteks yang diaktifkan dalam gerakan kontrol juga memainkan peran dalam imajeri bermotor (Klein, Paradis, Poline, Kosslyn, & Le Bihan, 2000)

Penelitian *neuroimaging* telah menunjukkan bahwa korteks premotor manusia diaktifkan ketika manusia mengamati tindakan orang lain, yang mungkin menandakan keberadaan *mirror-neuron* dalam otak manusia. Rizzolatti, Fogassi dan Gallese (2001) dalam penelitiannya berhasil menemukan bahwa subpopulasi neuron, sekarang yang disebut *mirror-neuron*, di korteks premotor daerah otak merespons selektif ketika binatang melakukan tindakan tertentu dengan tangan mereka dan ketika hewan mengamati tindakan yang sama yang dilakukan oleh orang lain. Hal ini masuk akal bahwa *mirror-neuron* terlibat dalam imajeri motor, didasarkan pada gagasan bahwa olahragawan sering mengubah gambar dengan membayangkan apa yang akan mereka melihat apakah benda yang dimanipulasi agar sesuai dengan imajeri yang diinginkan (Kosslyn, dkk., 2001).

Berdasarkan hasil pemeriksaan menyeluruh terhadap berbagai literatur terkait, para peneliti telah memberikan dukungan untuk proposisi bahwa latihan mental saja mungkin cukup untuk mempromosikan aktivasi dari sirkuit saraf yang terlibat dalam tahap awal belajar keterampilan motorik baru (Martin dkk., 1999). Kosslyn, dkk. (2001), mengatakan para peneliti telah mengemukakan, peningkatan aliran darah di daerah otak menunjukkan bahwa simulasi mental gerakan mengaktifkan beberapa struktur saraf pusat yang dibutuhkan untuk gerakan fisik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa proses saraf yang terjadi di dalam otak manusia dapat menjadi dasar dan lebih menjelaskan bahwa imajeri terjadi melibatkan proses sistem saraf di otak.

D. Latihan Imajeri dan Peningkatan Kinerja Gerak Olahraga

Menurut Taylor & Wilson (2005) ada kesamaan pandang dan telah disepakati bahwa latihan mental imajeri dapat meningkatkan kinerja melalui peningkatan faktor mental utama yang sangat mempengaruhi kinerja olahraga. Secara khusus, Moritz, dkk. (1996) mengemukakan bahwa latihan mental imajeri dapat meningkatkan kinerja ketika olahragawan berlatih strategi umum dan taktik, dan keterampilan khusus dengan menggunakan self-talk positif, dan kinerja secara keseluruhan. Lebih lanjut ditegaskan olehnya bahwa latihan mental imajeri dapat digunakan untuk memfasilitasi respons yang efektif terhadap stres kompetitif dan emosi, dan menghasilkan perasaan kinerja yang sukses dan mencapai tujuan yang diinginkan. Robin, dkk. (2007) meneliti efek dari pelatihan imajeri pada peningkatan kinerja keakuratan keterampilan layanan motor pengembalian servis dalam permainan tenis. Surburg, Porretta, dan Sutlive (1995) mengkaji efek dari latihan imajeri sebagai bentuk tambahan dari latihan/praktik untuk belajar dan kinerja tugas gerak melempar. Hasilnya menunjukkan bahwa dari tujuh sesi pelatihan/pengujian peserta secara periodik subjek coba yang diberikan latihan praktik imajeri menampilkan kinerja yang lebih besar pada tugas keterampilan motorik daripada orang-orang yang tidak terlibat dalam latihan imajeri.

Berbagai uraian hasil penelitian tersebut di atas mempertegas bahwa selain berbagai kajian teoretis latihan imajeri menjelaskan dapat meningkatkan keterampilan gerak cabang olahraga tertentu termasuk sepakbola, juga secara empiris (hasil penelitian teori-teori itu berhasil dibuktikan).

E. Mengembangkan Program Imajeri

Pemain sepakbola perlu untuk mengikuti program pelatihan imajeri yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan keterampilannya. Program latihan imajeri tidak rumit tapi harus cocok dengan aktivitas rutinitas harian pemain. Pada bagian ini akan diberikan tips, panduan, dan saran untuk menerapkan program pelatihan imajeri. Penting untuk diketahui bahwa program latihan imajeri harus dirancang sesuai dengan kebutuhan pribadi, kemampuan, dan minat sebagai pemain.

Unsur-unsur dasar dari program pelatihan imajeri yang berhasil adalah sebagai berikut: (1) pengaturan yang tepat; (2) santai dan konsentrasi; (3) harapan yang realistis; (4) motivasi yang cukup; (5) gambar atau video; (6) gambar yang terkendali; (7) pertunjukan direkam; dan (8) fokus positif.

1. Pengaturan yang Tepat

Bagi mereka yang sudah terampil dalam penggunaan imajeri dapat berlatih dan melakukan teknik di hampir semua pengaturan. Pemula yang akan melakukan latihan imajeri sebaiknya untuk awalnya berlatih imajeri dalam pengaturan yang tidak memiliki gangguan.

Beberapa orang berlatih imajeri di kamar mereka sebelum tidur, sementara yang lain menggunakan imajeri di ruang ganti sebelum acara pertandingan dimulai. Ketika pemain mengembangkan keterampilannya dapat melakukan latihan imajeri selama istirahat dari sesi latihan atau bertanding.

2. Konsentrasi Santai

Berbagai penelitian telah menemukan bahwa imajeri diawali dengan relaksasi hasilnya lebih efektif daripada hanya melakukan imajeri saja. Jadi sebelum setiap kali latihan imajeri, didahului konsentrasi dan sikap santai dengan menggunakan pernapasan dalam,

relaksasi progresif, atau beberapa prosedur relaksasi hasilnya akan efektif.

Relaksasi adalah penting untuk dua alasan. Pertama, dalam kondisi santai pemain bisa melupakan kesibukan sehari-hari dan kekhawatiran dalam menghadapi pertandingan. Kedua, ketika tubuh pemain secara fisik tegang atau aktif, relaksasi membuat pemain berfokus pada apa yang terjadi di dalam diri pemain. Dengan keadaan tenang konsentrasi dan santai, pikiran dan tubuh secara efektif dapat fokus pada gambar yang dibuat.

3. Gambar Video

Semakin dekat gambar pemain untuk hal yang nyata, semakin baik dalam hal mentransfer dengan kinerja aktual. Latihan imajeri yang baik menggunakan semua indra mereka dan mencoba untuk membuat gambar mereka sejelas dan serinci mungkin. Itulah mengapa penting untuk mendengar, melihat, dan merasakan situasi yang dibayangkan seakurat mungkin.

4. Gambar Terkendali

Kunci lain untuk latihan imajeri yang berhasil adalah belajar untuk memanipulasi atau mengontrol gambar sehingga dapat melakukan apa yang ingin pemain lakukan. Banyak orang mengalami kesulitan mengendalikan gambar mereka, sering mengulanginya berulang-ulang hal yang sama, semisal mengambil berulang dalam pikiran mereka. Contohnya, beberapa pemain telah melaporkan bahwa, bila menggunakan imajeri, mereka kadang-kadang melihat diri mereka membuat pengulangan yang berkali-kali salah. Lihat diri anda dalam gambar lalu buatlah keputusan untuk membayangkan dengan tepat gerakan itu. Ini adalah jenis gambar yang ingin diciptakan dalam pikiran.

Jika mengalami kesulitan mengendalikan gambar, maka mulailah dengan beberapa tugas sehari-hari yang sangat sederhana seperti melakukan pekerjaan rumah tangga, berjalan-jalan, membaca buku, atau

menulis surat. Praktik dengan tugas-tugas akrab dapat mengembangkan kemampuan untuk mengontrol gambar, sehingga akan lebih siap untuk membayangkan tugas yang lebih kompleks yang berhubungan dengan teknik gerak tertentu.

5. Kapan Menggunakan Imajeri

Salah satu pertanyaan yang paling sering ditanyakan menyangkut kapan harus menggunakan Imajeri. Meskipun pemain dapat berlatih imajeri di hampir setiap saat, ini adalah beberapa waktu tertentu di pandang paling berguna dalam melakukan latihan imajeri:

a. Sebelum dan Sesudah Bertanding

Imajeri adalah cara yang baik untuk mendapatkan pikiran agar pemain terfokus pada kompetisi mendatang. Hal ini memungkinkan para pemain untuk pergi lebih dalam pikirannya persis bagaimana yang dia inginkan untuk tampil lebih baik dalam pertandingan. Imajeri yang dilakukan sebelum pertandingan membantu menyempurnakan tindakan dan reaksi.

Waktu yang tepat untuk menggunakan imajeri sebelum pertandingan akan tergantung pada individu. Beberapa pemain ingin memvisualisasikan tepat sebelum dimulainya kompetisi, sedangkan yang lain ingin gambar satu atau dua jam sebelum memulai. Hal yang penting adalah imajeri harus dilakukan dengan nyaman dan menjadi bagian dari kegiatan rutin para pemain. Pemain bahkan dapat menggunakan imajeri pada dua atau tiga waktu yang berbeda, seperti 2 jam, 1 jam, dan 30 menit sebelum pertandingan. Sesi ini lamanya sekitar 10 menit, sulit untuk berkonsentrasi pada gambar untuk jangka waktu yang lama.

b. Selama Waktu Luang

Selain menggunakan imajeri sebelum, selama, dan setelah kompetisi, pemain juga dapat menggunakan imajeri di rumah

(atau sesuai tempat yang tenang lainnya). Cobalah untuk menyisihkan 10 menit pada waktu tertentu dalam sehari sehingga imajeri yang menjadi bagian dari rutinitas kegiatan keseharian harian. Beberapa orang ingin membayangkan sebelum mereka pergi tidur, sementara yang lain lebih memilih untuk berlatih imajeri ketika mereka bangun di pagi hari. Sekali lagi, yang penting adalah untuk memiliki waktu yang ditetapkan setiap hari (atau sesering mungkin) untuk latihan imajeri sehingga pemain dapat berlatih secara teratur tanpa gangguan.

F. Penyusunan Naskah Imajeri

Taylor dan Wilson (2005) menegaskan bahwa kekuatan imajeri terletak pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggabungkan berupa tulisan dengan audio skrip yang dirancang untuk menangani teknik olahraga tertentu agar pemain dapat meningkatkan penampilannya. Guillot dan Collet (2008) menegaskan bahwa naskah latihan imajeri merupakan suatu keniscayaan ketika akan melaksanakan program dan isi pelatihan imajeri yang keberhasilannya ditentukan oleh instruksi dan cara pelatih mengomunikasikannya.

Instruksi dalam latihan imajeri yang terpandu dapat dilakukan oleh pelatih, psikolog, atau *mental trainer* yang sudah terlatih untuk itu. Narasi dari panduan latihan imajeri dapat direkam ke dalam kaset atau CD dan diiringi dengan musik yang sayup-sayup sebagai latar. Bahkan, saat ini di pasaran telah tersedia kaset atau CD yang berupa panduan dasar latihan imajeri atau relaksasi dan meditasi secara umum. Dengan latihan imajeri yang terpandu, latihan juga dilakukan secara massal asalkan suara pemandu dapat terdengar dengan jelas dan setiap olahragawan mendapatkan posisi yang nyaman.

Berhubung sifat latihan imajeri adalah spesifik karena dilakukan dalam pikiran masing-masing individu, maka sebaiknya latihan pikiran imajeri juga dibuat spesifik untuk individu. Untuk menuliskan sendiri narasi latihan visualisasi atau imajeri bagi seorang olahragawan yang

akan menghadapi pertandingan, berikut ini 10 tahapan yang perlu diperhatikan:

1. Lihat, dengar dan rasakan diri sendiri melakukan aktivitas olahraga yang diinginkan.
2. Tuliskan detail urutan gerak dan suasana, atau rekan ke dalam kaset.
3. Mulailah dengan menuliskan pemain tiba di lapangan pertandingan, melakukan persiapan sampai dengan mulai pemanasan.
4. Tuliskan gambaran suasana dan lokasi pertandingan dengan detail, termasuk cuaca, susunan tempat duduk penonton, ruang ganti, jenis lapangan, bentuk gedung, kebisingan, apa yang dirasakan tubuh (misalnya, siap bertanding serta hal lain yang relevan). Tuliskan secara objektif dan gunakan kata-kata dan kalimat yang konotasinya positif.
5. Bayangkan diri anda berada dalam kondisi rileks namun siaga, penuh percaya diri; bertenaga; siap tanding dan dapat mengontrol diri serta emosi. Sertakan pula kata-kata pembangkit semangat yang dapat membantu anda dalam pertandingan sesungguhnya.
6. Kemudian mulailah dengan saat memasuki pertandingan. Sertakan secara detail aktivitas dan gerakan yang biasa dilakukan dan itu semua dapat dilakukan dengan *start* yang baik. Rasakan gerakan dilakukan dengan teknik yang baik dan menghasilkan angka atau penampilan sempurna seperti yang diinginkan. Tuliskan secara rinci danurut tahap-tahap selanjutnya sampai dengan selesainya pertandingan dengan hasil yang prima.
7. Setelah selesai menuliskan naskah imajeri, tuliskan pernyataan sekitar perasaan anda yang rileks, percaya diri, bertenaga, fit, dan pantang menyerah.

8. Tuliskan seluruhnya menjadi semacam naskah (naskah), baca naskah tersebut berulang-ulang dan revisi seperlunya. Setelah anda puas, narasikan naskah tersebut untuk diri anda atau minta orang lain membacanya dan merekamnya ke dalam kaset atau CD.
9. Dengarkan rekaman tersebut apakah intonasi dan iramanya sudah tepat, kemudian buat revisi jika diperlukan dan rekam lagi dengan dikombinasi dengan latihan relaksasi yang anda sukai. Jika anda suka, sisipkan latar suara musik sebagai penambah suasana yang menegangkan.
10. Dengarkan kaset tersebut setidaknya sekali dalam sehari, atau 3-4 kali saat seminggu menjelang pertandingan. Pilihlah tempat dan waktu yang tenang, dimana anda merasa tidak ada gangguan namun jangan sampai tertidur. Usahakan untuk selalu terjaga agar anda mendapat efek maksimal, dan duduk tegaklah jika anda merasa mengantuk saat mendengarkannya.

Selain imajeri dalam melakukan pertandingan, dapat pula dituliskan naskah imajeri untuk berbagai situasi seperti berikut ini:

1. Mempelajari dan melancarkan teknik gerakan baru
2. Memperbaiki gerakan yang salah
3. Melancarkan rangkaian gerakan
4. Menghafal 'route' perlombaan
5. Sebagai simulasi pertandingan
6. Menghadapi lawan tertentu
7. Menambah rasa percaya diri
8. Meningkatkan daya dan ketahanan konsentrasi
9. Mengurangi ketegangan
10. "Replay" pertandingan
11. Pemulihan cedera atau lelah

G. Latihan Imajeri dalam Sepakbola

Bambang Pamungkas meletakkan bola tepat di atas rumput. Bola berwarna putih menonjol di atas permukaan rumput hijau yang subur. Embun di rumput telah membuat bola menjadi kecil dan lembab. Dia memutar bola sehingga wajah logo merah tepat di mana ia ingin menendang logo bola itu. Dia berdiri, angin merasa menerpa wajahnya. Dia melihat penjaga gawang memakai kaus kuning terang yang tampak terlihat kecil dibandingkan dengan mistar gawang yang begitu besar. Dia melihat bagian belakang gawang bersih tertiuip angin. Tak lama, bola menghantam belakang gawang yang bersih itu. Dia melirik wasit, dengan pakaian serba hitam, dia mengangkat peluitnya dan anda mendengar nyaring peluit tersebut. Ia mulai berlari ke depan dan menendang sehingga bola berputar di sekitar dinding pagar hidup pemain lawan. Bola meluncur di atas kiper ke bagian belakang jaring dan terjadi goal, skor berubah menjadi 1-0.

Memcermati ilustrasi yang dipaparkan di atas sebagai pemain sepakbola, akan sulit melakukan tendangan tanpa memikirkan atau membayangkan terlebih dahulu proses dan getaran tendangan bebas yang bisa melayang ke bagian belakang jaring gawang. Ini adalah imajeri atau visualisasi. Ketika pemain melihat video atau program dari pemain favoritnya, kemudian mengingat gerakan-gerakan dari pemain favoritnya itu, pada hakekatnya mereka pun menggunakan imajeri.

Imajeri adalah latihan mental yang mudah untuk dilakukan sehingga dapat dijadikan kegiatan rutin untuk meningkatkan kekuatan mental para pemain. Latihan majeri adalah keterampilan yang sangat portabel yang dapat digunakan kapan saja dan di mana saja (misalnya, ketika menunggu dalam antrian, perjalanan ke dan dari permainan dan menunggu waktu sebelum pertandingan), dan dapat juga dilakukan pada malam hari sebelum tidur. Seperti halnya keterampilan fisik, keterampilan latihan imajeri juga harus dipelajari dan agar dapat diambil manfaatnya.

Hasil kajian menunjukkan bahwa imajeri dari hasil kinerja yang sukses menghasilkan kinerja yang lebih baik. Jadi, jika pemain berpikir dan melihat dirinya berperforma baik, pemain umumnya akan tampil baik.

1. Fakta-fakta Hasil Positif Latihan Imajeri

Imajeri adalah apa yang terjadi ketika pemain mengalami sebuah aktivitas tanpa benar-benar berada di sana. Ini adalah pengalaman yang mirip dengan pengalaman sensorik (melihat, mendengar, merasa), tapi itu terjadi tanpa memerlukan pengalaman luar biasa, sama halnya ketika kita membayangkan permainan dalam video. Video ini bisa mengingat sesuatu yang pemain benar-benar lakukan pada (tujuan skor baik) masa lalu atau sesuatu yang pemain ingin melakukan (misalnya mencetak gol yang baik). Hal ini juga bisa menonton orang lain melakukan, misalnya, Michael Owen dari garis akhir bagian belakang daerah pertahanan Argentina dapat mencetak gol yang membuat banyak penonton terheran-heran. Pengalaman pada dasarnya adalah mengingat dan membayangkan memori atau peristiwa tertentu. Pemain muda memiliki imajinasi luar biasa besar yang dilukiskannya berupa gambar-gambar dalam mata batin mereka. Pada umumnya pemain sepakbola menggunakan imajeri, tetapi kebanyakan dari mereka melakukannya tidak terstruktur.

Hal yang menakjubkan melalui imajeri adalah bahwa pikiran tidak membedakan antara hal yang nyata dan hal yang dibayangkan. Karena itu, jika seorang pemain melihat dirinya melakukan keterampilan tertentu, pikiran tidak bisa mengatakan apakah ini benar-benar terjadi. Imajeri merupakan sarana yang hebat untuk pemain apapun karena imajeri bisa menjadi bentuk latihan yang benar-benar luar biasa.

2. Contoh Mempraktikkan Imajeri

Minta pemain untuk menggunakan gambar dari kedua perspektif internal dan eksternal. Pemain harus menggunakan gambar cerah

berwarna-warni dengan suara dan perasaan. Jika pemain merasa sulit untuk membayangkan dirinya ke dalam bentuk tindakan, mulai dengan meminta mereka untuk membayangkan pemain favoritnya menjalankan keterampilan yang mereka ingin lakukan. Pelatih dapat memeriksa kemampuan membayangkan dengan meminta pemain mereka untuk bertindak di luar keterampilan (yaitu benar-benar melakukan keterampilan tanpa bola) dalam gerakan lambat, sehingga pelatih dapat mengevaluasi untuk memutuskan.

Tidak ada bentuk benar atau salah dalam melaksanakan imajeri, pemain dapat dengan mudah beralih dari satu jenis gambar ke gambar yang lain. Secara umum, perspektif internal lebih 'nyata' karena pemain benar-benar merasakan ia dalam situasi tersebut. Karena itu dianggap lebih berhubungan dengan indra bukan hanya visual. Pemain harus didorong untuk mencoba kedua jenis imajeri, dan mereka biasanya akan berakhir dengan pilihan yang sesuai dengan pribadinya.

Imajeri juga dapat digunakan dalam waktu yang sebenarnya juga gerakan lambat. Imajeri dalam waktu nyata terjadi ketika pikiran pemain bertepatan dengan waktu yang sebenarnya dari aktivitas gerak, sementara gerakan lambat dapat digunakan untuk membantu mengembangkan keterampilan tertentu atau hanya untuk melihat hasil tembakan. Misalnya, untuk membayangkan tendangan bebas yang melayang mulus dan berhasil masuk ke gawang lawan adalah sesuatu yang sering diungkapkan pemain Chelsea, Gianfranco Zola, "Keberhasilan Saya melakukan tendangan bebas lima persen ditentukan oleh keterampilan dan 95% akibat latihan imajeri yang sukses."

Contoh lain:

Mintalah pemain untuk membayangkan diri mereka melakukan tugas (misalnya, menerima dan mengendalikan bola dan kemudian diteruskan ke rekan satu tim) dari baik internal dan perspektif eksternal. Minta mereka untuk menggunakan indra sebanyak mungkin dalam kedua kasus tersebut. Metode mana yang pemain sukai?

H. Urgensi Latihan Mental Imajeri dalam Sepakbola

Imajeri digunakan untuk beberapa alasan, tapi umumnya ada dua tujuan utama, yaitu: (1) untuk meningkatkan keterampilan belajar teknik tertentu; dan (2) untuk meraih prestasi puncak (motivasi imajeri). Motivasi imajeri digunakan, misalnya, untuk menetapkan tujuan, mengendalikan emosi dan stres, dan mendapatkan serta mempertahankan kepercayaan diri. Keterampilan belajar dapat mencakup belajar keterampilan baru, melatih rencana permainan, strategi dan kegiatan rutin. Pemain Sepakbola cenderung menggunakan imajeri untuk fungsi motivasi daripada fungsinya belajar. Imajeri bisa menjadi alat yang sangat efektif untuk meningkatkan motivasi. Pemain diinstruksikan secara sukarela untuk membayangkan keberhasilan melakukan teknik gerak sederhana dan berlatih lebih lama dari yang lain.

Manfaat secara eksternal pemain dapat melihat diri pemain sendiri melalui rekaman video. Pemain dapat melihat seluruh gambar dari sudut yang berbeda (tepat dilakukan untuk strategi mencapai tujuan). Melalui persepektif eksternal ini pemain dapat memutar tindakan/ aktivitas gerak yang dilakukannya sendiri dari berbagai posisi. Ini akan sangat bermanfaat untuk mempelajari keterampilan baru.

Manfaat secara internal adalah sebuah sudut pandang yang lebih realistis. Artinya, sebuah pengalaman yang lebih realistis (terutama ketika membayangkan sebuah tindakan atau aktivitas dengan menggunakan semua indra). Teknik ini dapat digunakan untuk berlatih secara efektif hal-hal yang ingin pemain lakukan dalam permainan.

Jika prestasi kinerja sebelumnya merupakan sumber utama rasa percaya diri, pemain harus mengembangkan bank memori jangka panjang yang berisi semua momen yang baik untuk memutar ulang tugas gerak dalam pikirannya. Mereka juga harus didorong untuk menggunakan memori jangka pendek yang selektif yang berhubungan dengan hal-hal yang tidak begitu baik, misalnya lupa melakukan teknik

tendangan lurus atau pisang (setelah pemain mempelajari apa yang salah!). Semakin sering klip baik diputar, pemain menjadi lebih percaya diri.

Sumber kedua dari kepercayaan diri yang dikenal dengan bercermin pada pengalaman atau prestasi orang lain. Implikasi dari aspek kepercayaan ini pemain melihat keberhasilan tugas gerak yang dipikirkan oleh model, mereka akan mencoba dan melakukan sesuatu untuk menirunya. Sama pentingnya, pemain dapat menggunakan rekan mereka sendiri sebagai model, dan dengan melihat mereka dapat melengkapi keterampilan dan dapat termotivasi untuk melakukan hal yang sama. Selanjutnya, sebagaimana telah disebutkan di atas, mengingat gambar-gambar ini bahkan tidak harus dalam bentuk yang sesungguhnya ternyata dapat meningkatkan keterampilan, ini hal yang luar biasa.

Oleh karena itu, elemen kunci dalam imajeri adalah membayangkan tugas gerak yang berhasil, baik itu menjalankan kembali keberhasilan sebelumnya atau membayangkan kinerja tugas baru. Pemain harus fokus pada faktor-faktor kunci yang berkontribusi terhadap keberhasilan ini dan mengembangkan strategi untuk meningkatkan kinerja dalam situasi serupa di masa mendatang (meningkatkan konsistensi).

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa latihan imajeri berguna dalam dalam berbagai situasi dan untuk berbagai tujuan, di antaranya: (1) *goal setting*; (2) refokus; (3) berpikir positif; (4) strategi pembangunan; (5) persiapan bermain; (7) meningkatkan fokus permainan atau konsentrasi; (8) keyakinan dan kepercayaan diri; (9) meningkatkan motivasi; (10) pengalihan pelatihan; dan (11) mengurangi kecemasan dalam pertandingan.

Hampir semua orang tampaknya memiliki kemampuan untuk menghasilkan dan menggunakan pembayangan, tetapi tidak pada tingkat yang sama. Untuk beberapa pemain, imajeri dilakukan relatif

tidak terstruktur yang tidak didasarkan untuk mencapai tujuan tertentu, mereka hanya melakukannya dan tidak mungkin dapat verbalisasi isi yang tepat dari imajeri yang mereka lakukan. Bagi yang lain, penggunaan imajeri dilakukan secara terstruktur dan berlatih untuk memenuhi atau mencapai berbagai kebutuhan seperti membangun rasa percaya diri, relaksasi, belajar keterampilan baru dan memfokuskan perhatian atau konsentrasi.

Latihan imajeri lebih dari sekadar membayangkan tugas gerak (visualisasi). Untuk latihan agar menjadi efektif, pemain harus didorong untuk menggunakan semua indra mereka ketika melakukan imajeri. Mereka harus melihat hal-hal dalam hidup warna cerah, mendengar suara, merasakan lingkungan emosi dan rasanya. Emosi masuk ke semua imajeri yang baik, seperti perasaan bahagia. Penggunaan semua indra tersebut dinamakan imajeri kinestetik.

Pemain perlu pengalaman setiap makna yang terkait dengan aspek-aspek tugas geraknya, dan apa yang ingin dibayangkan. Dapatkah pemain merasa bola di kaki pemain baik yang terkait dengan tekstur dan beratnya? Rasakan kekuatan di kaki dan tangan seperti yang pemain menendang bola (dalam pikiran anda!). Rasakan adrenalin dan kepuasan yang pemain alami saat bola meninggalkan kakinya. Pemain harus dapat melihat lapangan dan sadar akan pemain lain di sekitarnya. Bayangkan bau lapangan, bau bola, bau sendiri. Bayangkan rasa di mulut, suara kerumunan penonton, bunyi peluit, dan perilaku orang lain di sekitar pemain. Untuk menghasilkan latihan imajeri yang efektif ada beberapa hal yang perlu dilakukan, di antaranya:

1. Selama latihan imajeri yang paling penting pemain perlu berlatih menggabungkan sensasi suara, bau, rasa, penglihatan, sentuhan secara keseluruhan.
2. Selama latihan imajeri pemain harus fokus pada kualitas bukan kuantitas.
3. Selama latihan imajeri upaya juga dapat ditingkatkan melala-

lui menonton video tentang tugas gerak yang dilakukan oleh pemain sendiri. Menonton tugas gerak yang ideal dari yang pemain lakukan sendiri akan membantu untuk membuat pembayangan efektif yang digunakan selama latihan imajeri.

I. Manfaat dan Contoh Praktik Latihan Imajeri dalam Sepakbola

Banyak manfaat yang berharga dapat diperoleh dari latihan imajeri bagi para pemain sepakbola, yaitu:

1. Untuk latihan taktis dan pemecahan masalah, susun latihan imajeri sebelum bermain akan membantu pemain untuk menyimpan taktik ini dalam memori pemain dan dapat membantu menjadi lebih jelas dan akrab dengan perannya.
2. Untuk meningkatkan rasa percaya diri, dengan latihan imajeri sebelum bermain yang dilakukan secara teratur pemain akan menghadapi persaingan dalam bingkai yang lebih positif dan percaya diri dalam pikirannya.
3. Untuk merasakan dan berlatih bergerak sempurna, dengan menciptakan 'perasaan' teknik yang akurat dalam pikiran pemain, maka akan memperkuat cetak biru di pikiran pemain yang akan menundung keberhasilan pelaksanaan tugas gerak yang akan dilakukan.
4. Untuk memperbaiki atau meningkatkan praktik keterampilan, setelah bekerja secara fisik untuk memperbaiki keterampilan, latihan imajeri akan memperkuat informasi tersebut. Menggabungkan latihan fisik dan mental adalah cara paling efektif untuk memperbaiki keterampilan.

Latihan imajeri yang dilakukan secara rutin sebelum latihan teknik menendang bola dapat meningkatkan akurasi tembakan. Metode ini juga sangat ideal dilakukan sebelum mengambil tendangan penalti, tendangan bebas dan juga dapat digunakan untuk menciptakan situasi

latihan satu lawan satu, memegang dari pemain belakang sebelum melakukan tembakan.

Untuk mengontrol kecemasan dan emosi, latihan imajeri yang dilakukan santai sebelum kompetisi akan bekerja untuk menenangkan saraf pemain. Misalnya coba latihan imajeri diawali dengan berbaring di pantai di bawah sinar matahari untuk menurunkan tingkat emosional dan mungkin membayangkan bendera nasional dan suara lagu kebangsaan Anda untuk psikologi diri; tergantung pada apakah Anda merasa perlu untuk menurunkan atau menaikkan suhu emosionalnya.

Untuk meninjau kinerja dan analisis tugas gerak-pembayangan dapat membantu meninjau kinerja pemain jika pemain menggunakannya untuk melihat kedua titik kuat dan lemah. Contoh, mintalah pemain untuk melakukan pembayangan pada malam hari sebelum tidur, dan harus dilakukan dalam kondisi cukup santai. Setiap sesi latihan imajeri ini berlangsung selama 10-15 menit.

Contoh lain, mintalah setiap pemain untuk berpikir tentang bermain di posisi normal mereka masing-masing dan melakukan hal-hal yang mereka sukai lakukan. Misalnya pemain A, yang bermain di posisi sayap, dia terus-menerus dapat membayangkan dirinya men-*dribbling* menyusur ke kesisi samping daerah lawan. Pembayangan ini bisa terus jalankan kembali berulang-ulang. Minta setiap pemain untuk mencoba dan menggunakan kedua perspektif internal dan eksternal bahkan beralih antara perspektif masing-masing. Para pemain harus menggunakan semua indra mereka. Idealnya pembayangan bisa diawali dan dikahiri ketika misalnya, para pemain dapat didorong untuk melihat siapa yang berhasil meoloskan diri dari hadangan lawan kemudian menembakan bola dan berhasil masuk ke gawang lawan.

J. Kapan Latihan Imajeri Dilakukan dalam Sepakbola

1. Pada sesi pelatihan atau di rumah: Sebelum melakukan latihan keterampilan atau kombinasi dari keterampilan, pemain harus

meluangkan waktu untuk membayangkan setiap tindakan setepat dan seakurat mungkin. Mereka harus bergerak melalui tindakan dalam pikiran, pengalaman sendiri menjalankan keterampilan dengan sempurna. Pengalaman latihan imajeri sepakbola dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari di rumah.

2. Pada kompetisi: Sebelum pertandingan dimulai, mental pemain harus diingatkan tentang taktik, keterampilan, tugas gerak yang akan dilakukan.
3. Imajeri dapat digunakan selama pelatihan dan kompetisi baik (terutama sebelum pertandingan). Karena mudahnya melakukan imajeri, pemain dapat menggunakan imajeri setiap saat dan kapan saja. Umumnya, pemain akan menggunakan latihan imajeri lebih dalam hubungannya dengan kompetisi dibandingkan dengan latihan, sehingga tidak mengherankan imajeri lebih menonjol dilakukan sebelum bersaing dibandingkan pada waktu lain. Latihan imajeri sebelum pertandingan bisa membantu pemain merasa lebih percaya diri dan dalam mengendalikan emosi dan tingkat stres pemain. Terkait dengan proses latihan, pemain cenderung menggunakan imajeri sebelum, selama atau sesudah latihan. Di luar kompetisi dan praktek berlatih, pemain menggunakan latihan imajeri saat ada waktu luang dikesibukannya sehari-hari mereka (misalnya, di tempat kerja, sekolah atau rumah), dan banyak banyak latihan imajeri dilakukan waktu malam hari sebelum tidur.

Latihan imajeri paling efektif bila digunakan bersamaan dengan latihan fisik tetapi jika kesulitan, yang penting dilakukan kapan saja daripada tidak latihan sama sekali. Untuk pemain yang cedera sehingga tidak bisa melakukan latihan, melakukan latihan imajeri sangat ideal.

1. Praktik Terbaik untuk Latihan Imajeri Sepakbola

- a. Pemain dapat menggunakan imajeri dalam situasi berikut: sebelum tidur di malam hari; pra-pelatihan atau sebelum pertandingan (2-3 menit); selama pelatihan saat berlatih latihan berulang atau selama istirahat dalam pertandingan (berlangsung untuk beberapa detik); jika sebagai pemain pengganti dapat melakukan di bangku cadangan.
- b. Bagaimana giliran pemain untuk mencoba pembayangan! Jangan mengharapkan hasil instan. Bahkan, pada awalnya para pemain mungkin mengalami penurunan kinerja. Pemain perlu untuk secara sistematis dan teratur melakukan praktik latihan imajeri sebagaimana melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Sangat ideal bila latihan imajeri dibuatkan jadwal latihan mingguan pemain. Untuk mulai dengan, fokus pada menyelesaikan sesi pendek secara teratur. Pembayangan dua sampai tiga kali seminggu selama sekitar lima sampai sepuluh menit akan menjadi awal yang baik. Jika pemain mengalami gangguan konsentrasi dan perhatian goyah, istirahat. Tapi jika dilakukan dengan tekun akan membawa pemain beberapa saat merasa nyaman sebelum tugas gerak yang dikuasainya meningkat.

2. Contoh Latihan Imajeri

Berikut ini contoh latihan imajeri terpandu (dipandu oleh pelatih atau orang lain) bagi olahraga sepakbola:

- a. Bayangkan diri anda memasuki lapangan sepakbola... terlihat pemain lain sedang bermain... rasakan cuaca dan suasana sekitar... dengarkan suara riuh penonton yang menggelora di lapangan... resapi apa yang anda rasakan pada tubuh anda, anda sedikit tegang, tapi siap bermain... ingatlah bahwa ini hal biasa yang anda rasakan sebelum bertanding dan perasaan ini

memotivasi anda untuk bermain bagus...

- b. Anda mulai melakukan pemanasan... mulai dengan menendang-nendang bola... melakukan *passing-passing*... gerakan anda enak... tendangan mantap... akurat... cepat... anda menendang bola dengan rileks namun bertenaga... penuh percaya diri...
- c. Pertandingan dimulai... anda melakukan tendangan pertama dan melakukan *passing* dengan baik... anda bergerak dengan enak... enteng... cepat... *passing* akurat... dan anda sangat fokus...
- d. Lihat dan rasakan posisi anda tepat di depan gawang lawan... bola *passing* dari teman anda datang tepat ke arah anda... dan anda berada dalam posisi sempurna untuk menendangnya... sekilas anda melirik ke arah pojok gawang lawan, ...anda menendangnya terlihat bola meluncur sangat keras ke arah pojok gawang lawan... semua anda lakukan dengan irama dan tenaga yang sempurna... anda sangat fokus dan penuh percaya diri... dan bola masuk... anda merasa senang... nyaman... anda merasakan ringannya gerakan tubuh anda...
- e. Latihan imajeri selesai... anda siap menghadapi pertandingan dengan penuh semangat dan percaya diri...

Contoh naskah imajeri di atas bukanlah harga mati dan untuk diterapkan di semua kesempatan. Dalam penyusunan naskah imajeri agar lebih bersifat pribadi dan spesifik, kalimat dalam contoh tersebut dapat dimodifikasi dengan gaya bahasa yang lebih mengena bagi setiap pemain sepakbola sesuai dengan tugas dan posisi pemain yang akan menggunakannya, bahkan Kata 'anda' misalnya, dapat diganti dengan 'kamu', 'saya', 'aku' atau lainnya sesuai dengan siapa yang melafalkannya. Sebagai variasi, dapat pula latihan ini diiringi dengan latar belakang suara musik yang sayup-sayup, jangan terlalu keras, agar tidak mengganggu narasi.



BAB VIII

KONSENTRASI

Dalam sepakbola masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi tendangan atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga pemain akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Selain itu, hilangnya konsentrasi saat melakukan aktivitas olahraga dapat pula menyebabkan terjadinya cedera. Sehingga hal terpenting selama pertandingan bagi pemain adalah mempertahankan konsentrasi. Konsentrasi merupakan aspek psikologis yang dalam waktu-waktu tertentu selama permainan sangat menentukan hasil permainan. Misalnya pemain belakang sepakbola di menit-menit akhir kehilangan konsentrasi karena mendapat tekanan lawan terus-menerus akan berakibat fatal, pemain lawan lepas dari kawalan dan akhirnya mampu menciptakan goal. Begitu juga dalam permainan petinju, petinju yang dalam beberapa detik kehilangan konsentrasi sehingga lengah dan terjadi *lucky blow* pukulan lawan yang begitu telak dan keras, dan mengakibatkan KO petinju itu. Pepatah lama bahwa konsentrasi merupakan "permainan inci", artinya bila kehilangan konsentrasi pada saat-saat penting kekalahan sering bisa menjadi kenyataan. Dalam

sepakbola kehilangan konsentrasi bisa mengakibatkan hilang kunci bermain yang dapat menentukan hasil pertandingan. Konsentrasi merupakan aspek psikologi yang penting bagi para pemain. Bab ini membahas peran penting konsentrasi bermain dalam membantu kinerja para pemain. Konsentrasi mengacu pada fokus yang penting dan isyarat yang relevan dan mempertahankan fokus yang selama bermain. Bab ini juga akan membahas berbagai jenis fokus perhatian, mengidentifikasi gangguan umum dalam konsentrasi seperti fokus pada peristiwa masa lalu dan masa depan. Pembahasan juga pada hubungan antara kecemasan dan perhatian, serta beberapa contoh latihan meningkatkan konsentrasi.

A. Pengertian Konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Makin baik daya konsentrasinya, makin lama ia dapat melakukan pekerjaannya dengan fokus, penuh perhatian. Dalam olahraga sepakbola, konsentrasi sangat penting peranannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi pemain pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah.

Weinberg dan Gould (2003) membatasi konsentrasi sebagai:

1. Kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian atau fokus kepada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya, dan
2. Mempertahankan fokus perhatian tersebut. Komponen utama dari konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu obyek atau hal tertentu tanpa terganggu oleh stimulus internal (gangguan dari dalam diri yang bersifat sensoris ataupun pikiran seperti rasa lelah, cemas, dan sebagainya) maupun stimulus eksternal yang tidak relevan (gangguan dari luar diri seperti sorakan penonton, keputusan wasit yang dianggap merugikan diri, dan sebagainya).

Berangkat dari batasan itu konsentrasi dapat didefinisikan dalam beberapa cara berbeda. Dalam Psikologi Olahraga, konsentrasi sering didefinisikan sebagai kemampuan untuk fokus pada isyarat yang relevan di lingkungan dan untuk mempertahankan fokus tersebut selama pertandingan. Ada juga pengertian yang mengatakan konsentrasi adalah satu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju pada satu objek tertentu dalam waktu tertentu. Singkat kata konsentrasi dapat diartikan sebagai kemampuan memusatkan dan mempertahankan fokus perhatian dan isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya.

Bagian pertama dari definisi mengacu berfokus pada isyarat yang dari lingkungan pertandingan ketika pemain bermain. Pelatih tidak bisa mengatakan bahwa para pemain harus fokus dengan tepat. Kemampuan melakukan fokus dengan tepat sangat sangat ditentukan oleh para pemain itu sendiri yang bertanggung jawab ketika bermain.

Meskipun kebutuhan spesifik fokus konsentrasi pada setiap cabang olahraga berbeda, namun demikian semua pemain pada prinsipnya perlu fokus pada tindakan dan peka terhadap isyarat-isyarat yang relevan yang menentukan keberhasilan mereka dalam bermain. Meskipun tampaknya relatif mudah untuk fokus pada tugas gerak yang dilakukan selama permainan, bukan berarti bahwa berbagai isyarat yang tidak relevan selama pertandingan itu selalu hadir mengganggu perhatian pemain. Ini termasuk kepemimpinan wasit, gemuruh suarat penonton, perilaku lawan, instruksi pelatih di luar lapangan, pikiran untuk menang, dan hal-hal lain yang berada di luar dan di dalam lapangan. Akibatnya, penting bagi pemain untuk menjaga pikiran mereka bebas dari pikiran-pikiran yang tidak relevan sehingga mereka dapat fokus konsentrasi pada tugas gerak yang harus dilakukan selama pertandingan. Seorang pemain sepakbola pada umumnya akan mencoba agar dapat menghindari dari isyarat-isyarat yang tidak relevan yang bisa mengganggu konsentrasi.

Ketika permainan akan berlangsung pemain harus mencoba untuk memblokir semua pikiran yang tidak ada berhubungan dengan per-

mainan. Pemain hanya tertarik dalam melakukan tugas gerak yang dilakukannya secara efektif dan efisien. Ketika pemain melakukan tugas gerak dengan baik selama permainan, hal itu mencerminkan bahwa pemain memiliki visi jelas, yaitu dapat fokus hanya pada tugas gerak yang harus dilakukan dan pada apa yang terjadi di lapangan. Pemain tidak terganggu oleh gemuruh penonton dan bahkan kadangkadangkang suara itu tidak terdengar, itulah fokus. Pemain hanya punya satu hal di pikirannya, yaitu untuk fokus pada tugas gerak dan hal-hal yang terjadi di lapangan.

Salah satu kualitas dari seorang pemain yang memiliki konsistensi dalam hal konsentrasi selama pertandingan. Menjadi konsisten dalam hal konsentrasi tidak hanya berarti pemain menjaga konsentrasi dalam permainan tetapi juga tampil baik selama pertandingan dengan intensitas tingkat tinggi secara konsisten. Kata kunci untuk mengembangkan konsistensi konsentrasi adalah kemampuan untuk fokus pada isyarat yang relevan selama permainan berlangsung.

Bagian kedua, dari definisi konsentrasi mengacu pada kemampuan untuk mempertahankan fokus pemain selama jangka waktu. Meskipun penting untuk selektif memilih isyarat yang tepat, pemain juga harus mampu menjaga fokus sepanjang jalannya pertandingan. Dalam sepakbola setidaknya pemain menghabiskan waktu 90 menit, banyak para pemain selama 90 menit bertanding mengalami kelelahan mental dan fisik. Ketika dua kelehan ini terjadi, sangat mudah kehilangan konsentrasi dan membuat kesalahan. Menjaga pikiran di jalur yang benar dan selalu waspada untuk jangka 90 menit penuh bukan hal yang mudah, tetapi jika pemain ingin menjadi pemain yang berhasil, mereka harus belajar bagaimana untuk tetap memiliki konsentrasi yang tajam sepanjang permainan.

B. Mempertahankan Konsentrasi

Untuk memahami mengapa sangat sulit untuk mempertahankan konsentrasi dalam waktu yang lama pemain perlu memahami kedua

cara kerja pikiran dan sifat khusus dari pertandingan sepakbola.

Fokus perhatian terutama tergantung pada motivasi dan intensitas atau pentingnya rangsangan yang berbeda di lingkungan. Misalnya, jika pemain sedang menonton sebuah program televisi di mana ada adegan kebakaran, pemain mungkin tidak memperhatikan. Tapi, jika tetangga datang ke pintu rumah pemain itu dan berteriak panik, "Api, api, api!" Kemungkinan besar si pemain itu lupa tentang program televisi dan mengindahkan peringatan tetangga yang datang ke rumah itu.

Prinsip ini juga berlaku untuk pemain yang sedang bermain di lapangan. Semakin intens atau penting rangsangan (misalnya, pertandingan sepakbola di babak final kejuaraan dunia dengan skor 1-1), motivasi yang pemain butuhkan untuk menjaga konsentrasi semakin tinggi. Sebaliknya, kurang intens atau penting rangsangan (misalnya, bertanding di babak penyisihan grup yang sudah tidak lagi membutuhkan poin kemenangan), semakin kurang motivasi yang pemain butuhkan untuk mempertahankan konsentrasi.

Artinya, kadang-kadang sulit bagi pemain untuk tetap termotivasi dan fokus dalam suatu permainan, dimana permainan itu dipandang kurang penting dalam hal menentukan posisi tim (pertandingan dianggap tidak penting). Pemain harus berjuang sangat keras untuk tetap fokus dan memiliki motivasi. Itu kadang-kadang sedikit menakutkan ketika pemain menyadari bahwa pemain tidak memberikan permainan perhatian penuh dan dengan demikian kejadian tidak terjawab.

Pemain dalam cabang olahraga satu dengan cabang olahraga lainnya memerlukan menggunakan keterampilan perhatian yang berbeda. Misalnya, olahraga yang cukup kontinyu seperti basket, sepakbola, hoki dan memerlukan kemampuan untuk berkonsentrasi dan terus bergerak untuk mempertahankan posisi yang tepat selama masa perpanjangan waktu. Olahraga lain seperti gulat, angkat berat, dan berenang merupakan olahraga yang memiliki karakter periode pertandingan singkat tapi sangat intens. Dan olahraga seperti, sepak

takraw, bulu tangkis, bisbol, bola voli dan tenis, tenis meja yang tidak kontinyu ditandai dengan banyak selingan (misalnya, pindah servis) dalam pelaksanaan olahraga itu. Oleh karena itu, seorang pemain harus menyesuainya atau kapasitas perhatiannya dengan sifat olahraga tersebut. Bagian berikut ini merupakan penjelasan faktor-faktor yang harus pemain pertimbangkan ketika mencoba untuk menyesuaikan fokus perhatian.

C. Jenis-Jenis Perhatian

Setiap cabang olahraga membutuhkan berbagai macam perhatian, maka kebutuhan perhatian dalam olahraga menjadi rumit, tidak hanya karena kecemasan dan kegairahan (*aurosol*), namun juga membutuhkan jenis perhatian yang khas. Meskipun setiap olahraga memiliki isyarat yang unik, namun setiap pemain dalam cabang olahraga apa pun pada hakikatnya membutuhkan arah perhatian, dan rentang pandang perhatian.

Konsentrasi memiliki empat arah perhatian, eksternal (ke luar), internal (ke dalam), rentang pandang lebar dan sempit (seperti pada panahan, yaitu memvisualisasikan lorong pandangan dari garis tembak ke pusat sasaran) dan rentang pandang luas (seperti pada sepakbola dimana seseorang pemain sedang menguasai bola harus mempertimbangkan posisi rekan satu timnya saat ia harus mengambil keputusan untuk *passing*, *shooting*, atau *dribbling*). Konsentrasi memiliki rentang waktu berlangsung beberapa lama, bukan hanya pada satu momentum saja. Hal ini sangat dibutuhkan pemain karena dalam suatu turnamen biasanya ada beberapa babak pertandingan yang bisa berlangsung sampai beberapa hari dan beberapa kali dalam satu hari.

1. Rentang dan Arah Perhatian

a. Lebar Perhatian

Lebar perhatian bervariasi sepanjang kontinum dari luas ke

sempit. Beberapa pemain cabang olahraga membutuhkan fokus perhatian yang cukup luas dan ketika melakukan tugas geraknya harus peka terhadap berbagai isyarat. Misalnya, penjaga gawang dalam cabang olahraga sepakbola ketika bertanding membutuhkan perhatian luas dan keluar. Artinya, perhatian dia harus tertuju memperhatikan isyarat-isyarat yang ada di luar dirinya selama permainan (pergerakan lawan, teman, jalannya bola, dan lain-lain) harus membaca pertahanan dan juga harus dapat melihat posisi teman. Dengan kata lain, seorang pemain penjaga gawang sepak bola harus memiliki perspektif yang luas dan ke luar sehingga dapat mencermati area bermain yang besar. Sebaliknya, perhatian sempit lebih dan ke dalam tepat untuk penjaga gawang yang akan menerima tendangan penalti. Mereka membutuhkan jenis perhatian sempit dan ke dalam. Artinya, ketika pemain akan menendang bola, kiper perhatiannya harus sempit tertuju pada arah tendangan bola, bersamaan dengan itu dia pun harus memiliki perhatian ke dalam, yaitu berpikir untuk dapat mengantisipasi gerak ke mana arah bola.

b. Arah Perhatian

Perhatian juga bervariasi dalam arah, mulai dari internal ke eksternal. Fokus perhatian internal mengacu memfokuskan perhatian pada pikiran pemain sendiri dan perasaan (seperti penjaga gawang yang akan melakukan tendangan penalti perlu memfokuskan perhatian dan perasaan dirinya bahwa bola akan ditendang diarahkan mana). Sedangkan perhatian eksternal (ke luar) adalah memusatkan perhatian pada peristiwa yang terjadi di lingkungan. Fokus eksternal ini bermanfaat untuk pemain sepakbola yang berposisi sebagai pemain tengah yang bertugas mengatur bola.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, maka arah dan lebar perhatian dapat dikelompokkan menjadi empat bagian, yaitu:

1) **Luas–keluar.** Jenis perhatian ini digunakan untuk cepat mem-

perhatikan situasi di luar dirinya dan luas. Pemain sepakbola dengan posisi pemain tengah sangat tepat memiliki jenis perhatian ini.

- 2) **Luas-ke dalam.** Jenis perhatian ini tepat digunakan untuk menganalisa dan merencanakan sesuatu. Pelatih sepakbola sangat tepat memiliki jenis penelitian ini.
- 3) **Sempit-keluar.** Jenis perhatian ini digunakan untuk fokus secara eksklusif pada satu atau dua isyarat di luar dirinya. Penjaga gawang dalam cabang sepakbola yang akan menerima tendangan penalti harus mengembangkan dan memiliki kemampuan untuk memahami jenis perhatian ini.
- 4) **Sempit-ke dalam.** Jenis penelitian ini digunakan untuk berlatih mental untuk atau mengendalikan keadaan emosi. Pemain sepakbola yang akan melakukan tendangan penalti tepat mengembangkan dan berlatih jenis motivasi ini.

Beberapa pemain sepakbola memerlukan jenis fokus perhatian tertentu sesuai dengan posisi masing-masing dalam permainan. Namun yang terpenting selama permainan para pemain harus memiliki fleksibilitas perhatian yang baik. Artinya, mereka harus mampu mengalihkan fokus perhatian dengan cepat sesuai dengan jalannya permainan yang sedang berlangsung. Hal ini tidak selalu mudah, tetapi bisa dipelajari dan dilakukan. Untuk cepat dapat mengubah fokus perhatian atau memiliki fleksibilitas perhatian yang baik para pemain memerlukan mengendalikan lebar dan arah perhatian yang efektif. Contoh di bawah ini merupakan cara agar pemain memiliki fleksibilitas perhatian.

Beberapa menit menjelang pertandingan dimulai pemain sesuai dengan posisinya masing-masing membuat beberapa catatan mental yang menyangkut strategi yang telah diberikan pelatih bersamaan dengan bagaimana pemain akan berkomunikasi dengan pemain lainnya dan mengkoordinasikan kesepakatan. Pemain terbaik dapat meman-

faatkan ini perhatian ke dalam-luas ketika dia harus memikirkan dan merencanakan reaksi pemain terhadap situasi baru dan kompleks. Pemain beralih ke fokus eksternal yang luas seperti yang pemain melihat di sekitar lapangan untuk memastikan posisi yang ditempatinya sudah tepat dan memperhatikan kondisi lawan di lapangan untuk melihat apakah pemain lainnya sudah siap memulai permainan. Tim tuan rumah mengambil lapangan dan pemain mengambil napas dalam-dalam dan mengatakan kepada diri sendiri untuk bermain tidak tegang. Pemain sering menggunakan ini fokus perhatian sempit-ke dalam untuk mengontrol emosi. Akhirnya, sebagai pemain penyerang lawan memberikan *passing* pertama menandai pertandingan dimulai, pemain beralih ke fokus perhatian sempit-keluar untuk memperhatikan arah bola dan kondisi dirinya.

2. Fokus Perhatian Tidak Tepat

Salah satu kunci untuk melakukan konsentrasi yang baik adalah kemampuan untuk mengubah fokus perhatiannya pada waktu yang tepat dengan tetap menjaga fokus khusus pada kondisi di sekitar lapangan.

Tetapi, untuk mencapai dan mempertahankan fokus perhatian tepat di seluruh kondisi pertandingan tidak mudah. Pikiran memiliki kecenderungan alami untuk mengembara, dan pemain menghadapi berbagai gangguan potensial, baik internal maupun eksternal. Menyadari masalah perhatian ini langkah pertama yang harus dilakukan pemain adalah menuju mengembangkan rencana untuk mengatasinya. Ada beberapa hal yang biasa mengganggu atau mengaburkan fokus perhatian, di antaranya:

a. Berpikir Tentang Kejadian Masa Lalu

Pemain sering tidak dapat melupakan kejadian sebelumnya yang telah mereka lakukan. Fokus pada kejadian sebelumnya dapat menghambat kinerja pemain dalam sisa permainan. Berikut ini contoh

bagaimana menghadapi peristiwa masa lalu atau mengingat masa lalu yang dapat mendatangkan malapetaka pada konsentrasi pemain:

Bayangkan bahwa jika pemain dalam pertandingan sepakbola yang menentukan. Dalam menit-menit akhir pertandingan seorang pemain mendapat tugas tendangan penalti. Jika tendangan penalti itu berhasil masuk, maka kemenangan sudah dalam genggaman, tetapi jika penalti itu gagal harapan untuk juara menjadi sirna. Ternyata tendangan penalti yang dilakukan si pemain gagal! Akibatnya, pemain selalu dihantui oleh kegagalan dalam menembak penalti berikutnya, maka dia tidak akan memiliki fokus yang baik jika pengalaman buruk itu terus terbayang.

Dalam contoh ini pemain mengalami kehilangan konsentrasi karena pemain tidak bisa melupakan, sebelumnya bermain kontroversial. Oleh karena itu, pemain harus memiliki fokus internal daripada fokus eksternal yang dibutuhkan untuk tendangan penalti itu. Perlu diketahui bahwa pemain tidak akan pernah mengikuti dan berhasil melakukan tendangan penalti lagi jika pemain terus menebus mengingat kegagalan masa lalu. Jadi, mengakui kesalahan pemain (kepada orang lain, jika sesuai) dan segera melupakan, serta bisa fokus pada pertandingan untuk melihat bahwa hal itu tidak terjadi lagi.

b. Berpikir Tentang Masa yang Akan Datang

Sama seperti memikirkan kejadian masa lalu yang dapat menghasilkan fokus perhatian kabur, demikian juga dengan membayangkan pada peristiwa yang akan datang. Berpikir dengan berorientasi masa yang akan datang biasanya didasari oleh akibat yang akan ditimbulkan tindakan-tindakan tertentu yang dilakukan. Banyak dari jenis pemikiran seperti ini yang melilit diri pemain dimulai pertanyaan yang timbul pada dirinya, misalnya "bagaimana jika ..." Biasa beberapa pemain melakukannya sebagai berikut: Bagaimana jika saya gagal lagi mencetak goal dalam permainan ini? Bagaimana jika pelatih tidak percaya pada saya? Bagaimana jika saya tidak yakin akan bermain baik?

Bagaimana jika permainan saya tidak memuaskan pelatih?

Semua "bagaimana jika ..." itu merupakan pertanyaan-pertanyaan yang tidak relevan dengan hal-hal apa yang pemain harus konsentrasikan. Merenungkan apa yang mungkin terjadi dan pemain melewatkan kejadian penting hanya akan mengurangi konsentrasi pemain saat ini. Dan berpikir ke depan bisa sangat merepotkan jika pemain melakukannya ketika permainan itu sedang berlangsung.

Tentu saja, ini bukan berarti bahwa pemain tidak harus mengantisipasi peristiwa tertentu selama pertandingan. Memang seorang pemain yang baik ke depan harus mempersiapkan untuk mengantisipasi berbagai situasi dan keadaan. Sebagian besar persiapan ini harus dilakukan sebelum pertandingan dimulai. Perhatian pemain perlu difokuskan pada tindakan setelah pertandingan dimulai. Pemain memiliki tanggung jawab kepada dirinya sendiri dan para pemain lainnya untuk tetap fokus sepanjang pertandingan.

c. Terlalu Berpikir pada Banyak Hal

Selain berpikir ke masa depan atau masa lalu, potensi masalah lain yang mengganggu konsentrasi pemain adalah terlalu banyak isyarat yang dipikirkan. Hal ini akan menjadi masalah bagi pemain yang memiliki gaya perhatian luas-keluar karena mereka memiliki kecenderungan untuk memperhatikan hal-hal lain selain permainan.

Bagi pemain sepakbola, penonton merupakan sumber utama dari gangguan, mereka adalah bagian dari pertandingan tersebut dan pemain tidak dapat menghindari dari kondisi itu. Penonton dapat mempengaruhi pemain dalam beberapa cara. Penonton yang riuh dapat mempengaruhi kejadian di lapangan tidak terkecuali pemain, makanya pemain harus benar-benar berkonsentrasi pada apa yang pemain lakukan. Ketika penonton bersorak keras untuk tim tuan rumah, sulit untuk tidak lepas dari pengaruh itu pada pemain, terutama ketika tim tuan rumah mendapatkan kerugian atas kepemimpinan wasit, maka tim tuan rumah akan melakukan ejekan. Semestinya itu ditang-

gapi normal oleh pemain ketika mendengar mendengar sorak-sorai dan ejekan yang diarahkan pada pemain. Karena itu, pemain harus mencoba untuk memblokir kebisingan kerumunan dan hanya berkonsentrasi untuk melakukan tugas gerak bermain sepakbola dengan baik.

D. Hubungan antara Kecemasan dan Perhatian

Kecemasan dan perhatian sebenarnya dua aspek psikologis yang berbeda, namun demikian kecemasan dan perhatian dapat mempengaruhi efektivitas kinerja pemain di lapangan. Kedua aspek psikologis ini sangat berhubungan dan saling mempengaruhi juga memiliki implikasi penting untuk kinerja pemain. Hubungan itu benar-benar bisa dipahami dan mempengaruhi kinerja jika pemain juga menyadari betapa kecemasan berinteraksi dengan perhatian.

Peningkatan kecemasan mempengaruhi baik luas maupun arah perhatian dengan penekatan pada tiga cara yang berbeda tetapi terkait.

- Kecemasan meningkat, luas perhatian pemain menjadi sempit. Pemain daripada melihat semua peristiwa penting yang terjadi dalam permainan, pemain sebaiknya membatasi perhatian hanya pada aspek sempit dari permainan. Meski penting memfokuskan pada aspek sempit, tapi terus menerus melakukan hal itu dapat menyebabkan pemain kehilangan isyarat relevan dan berdampak negatif terhadap penampilan. Misalnya, pemain belakang yang memfokuskan secara eksklusif pada seorang pemain lawan memungkinkan mengabaikan fakta bahwa ada pemain lain yang sebenarnya dalam jangkauannya untuk di jaga bisa luput dan malah membahayakan daerah pertahanan lebih berpotensi bisa menciptakan goal.
- Kecemasan berlebih juga menyebabkan pemain hanya memusatkan perhatian internal. Fokus perhatian internal baik ketika pemain bersiap-siap untuk menghapai permainan, tetapi bermasalah ketika pemain harus memfokuskan perhatian eksternal

ketika permainan sudah berlangsung. Berpikir terlalu banyak, terutama ketika pikiran pemain terfokus pada kecemasan dan kekhawatiran pemain sendiri, akan menghasilkan apa yang disebut dengan "kelumpuhan analisis" dan dengan demikian mengurangi efektivitas pemain dalam bermain.

- Kecemasan mempengaruhi konsentrasi yang akan membatasi kemampuan untuk mengalihkan fokus perhatian atau fleksibilitas perhatian berkurang. Di atas telah dibahas pentingnya kemampuan untuk merubah perhatian sesuai dengan situasi permainan. Artinya, pemain harus segera merubah dari perhatian luas keperhatian sempit yang disesuaikan dengan situasi dan jenis olahraga. Misalnya, pemain tengah sepakbola terus-menerus dan cepat harus berubah dari luas untuk fokus sempit dan kembali seperti tindakan bergerak cepat naik dan turun lapangan. Tapi ketika meningkatnya tekanan, pergeseran perhatian biasanya otomatis lebih sulit. Dan, ketika kecemasan tinggi, baik lebar dan arah perhatian pemain menjadi kurang fleksibel. Dengan demikian, pemain bisa jadi pemain terkunci fokus perhatiannya.

1. Kelebihan Kecemasan + Perhatian Terbatas = Kinerja Buruk

Interaksi antara peningkatan kecemasan, arah yang terbatas dan lebar fokus perhatian secara teknis orang-orang mengatakan istilah itu, tetapi hanya sedikit yang benar-benar tahu bahwa interaksi itu tidak hanya sekedar menghasilkan kinerja yang buruk di bawah tekanan. Pada kenyataannya, kinerja yang buruk melibatkan interaksi yang kompleks dari tingkat kecemasan dan fokus perhatian berkinerja buruk seperti pemain lakukan, bisa jadi tidak begitu nampak bagi para pengamat biasa. Yang terang latihan relaksasi dan teknik konsentrasi dapat membantu pemain menjaga dari kinerja yang dalam tugas-tugas gerak di masa depan.

2. Meningkatkan Konsentrasi Pemain

Dalam pengertian konsentrasi seperti diungkapkan di atas, telah dijelaskan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada isyarat-isyarat yang tepat di lingkungan dan mempertahankan fokus itu. Seperti dalam belajar untuk mengatasi tekanan, pemain harus melatih kontrol perhatian yang dilakukan secara sistematis untuk mengembangkan keterampilan konsentrasi pemain.

Namun, bukan berarti berlatih berkonsentrasi merupakan pendekatan yang terbaik baik. Konsentrasi yang terbaik biasanya dicapai bila pemain tidak melakukan latihan itu dengan terpaksa. Tapi, meskipun tindakan berkonsentrasi bersifat pasif, hanya dapat dicapai melalui persiapan aktif yang dilakukan pemain. Dalam mempersiapkan untuk berkonsentrasi, pemain harus belajar bagaimana latihan konsentrasi itu, agar:

- Efektif mengatasi tekanan dan kecemasan;
- Dapat memilih isyarat yang relevan sementara mengabaikan yang tidak relevan;
- Jika terganggu cepat kembali, ubah fokus perhatian pada tugas yang mendesak.

Ada beberapa cara latihan peningkatan konsentrasi, seperti diuraikan berikut ini. Tujuan daripada latihan konsentrasi adalah agar si pemain dapat memusatkan perhatian atau pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal lain yang terjadi di sekitarnya. Pemusatan perhatian tersebut juga harus dapat berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan. Agar didapatkan hasil yang maksimal, latihan konsentrasi ini biasanya baru dilakukan jika si pemain sudah menguasai latihan relaksasi.

Untuk dapat memusatkan perhatian dengan rileks diperlukan latihan teratur. Berikut ini beberapa contoh latihan yang melibatkan relaksasi maupun konsentrasi. Cobalah Anda sebagai pelatih melaku-

kan latihan-latihan konsentrasi berikut ini, rasakan teknik-teknik mana yang paling sesuai untuk pemain sepakbola Anda, baru ajarkan pemain untuk melakukannya.

a. Latihan 1: Belajar Mempertahankan Fokus

Ada beberapa macam bentuk latihannya, antara lain:

- Duduk tenang di tempat yang sepi, biarkan diri anda rileks. Ambil sebuah sepak, atau sarung tangan penjaga gawang. Pegang benda tersebut dalam genggaman, pusatkan pandangan anda terhadap benda tersebut; perhatikan benar bentuknya yang unik; rasakan tekstur permukaan benda tersebut, “larutkan” diri anda ke dalam benda tersebut sehingga anda benar-benar mengenalnya. Kemudian letakkan benda tersebut di bawah dan tetap pusatkan perhatian pada benda tersebut; perhatikan detilnya. Jika pikiran anda melayang, kembalikan lagi ke benda tersebut. Catat berapa lama anda dapat mempertahankan fokus kepada benda tersebut. Memang tidak mudah untuk dapat mempertahankan fokus. Jika sudah dapat mempertahankannya selama 5 menit, coba dikombinasikan dengan adanya gangguan seperti suara berisik, tempat yang tidak nyaman, atau gangguan lainnya.
- Perhatikan sebuah jam dinding yang ada jarum detiknya. Ikuti gerakan jarum detik selama mungkin tanpa pikiran anda melayang ke mana-mana. Tahan konsentrasi anda selama anda kuat.
- Nyalakan sebuah lilin, lalu anda duduk menghadap ke lilin tersebut. Usahakan tidak ada hembusan angin yang bisa memadamkan atau meniup api lilin. Fokuskan perhatian Anda kepada api lilin, jangan pikirkan hal lain. Perhatikan nyala api lilin, amati pergerakannya dan tujukan fokus anda semakin lama semakin pada titik pusat nyala lilin yang warnanya pasti ber-

beda dengan warna ujung api. Tahan konsentrasi anda selama anda kuat.

b. Latihan 2: Belajar Mengalihkan Perhatian

Cari tempat duduk yang nyaman, tarik napas dalam menggunakan diafragma, lalu pejamkan mata. Pusatkan perhatian pada apa yang anda dengar, kenali suara tersebut satu per satu. Kemudian dengarkan semua suara yang terdengar tanpa perlu mengenali atau memikirkan asal suara-suara tersebut, seperti halnya Anda mendengarkan musik latar. Kemudian alihkan perhatian kepada hal yang bersentuhan dengan tubuh anda, misalnya kerasnya tempat duduk, bahan pakaian yang melekat, ketatnya sepatu anda dan sebagainya.

c. Latihan 3: Bariskan atau Jajarkan Beberapa Benda atau Objek

Perhatikan seluruh benda tersebut. Kemudian mulailah memusatkan perhatian Anda kepada salah satu objek saja, fokuskan perhatian pada bagian tengah dari bagian tengah benda itu. Terus fokus sampai bayangan benda disekitarnya terlihat kabur, dan sampai suara-suara disekeliling anda tidak terdengar. Hubungkan perhatian Anda hanya kepada benda target tadi, kemudian alihkan perhatian kepada benda lain. tahan konsentrasi Anda selama Anda kuat.

d. Latihan 4: Mengembalikan Fokus Perhatian

Setelah melakukan suatu kesalahan gerak, segera pindahkan fokus pikiran Anda kepada hal yang dapat membantu Anda melakukan gerakan berikutnya dengan benar. Praktikkan gerakan tersebut, misalnya, dalam bulu tangkis, pukulan net Anda tidak berhasil melewati jaring karena kurang diangkat. Maka, segera fokuskan pikiran Anda kepada gerakan pukulan yang seharusnya lebih diangkat, dan praktikkan gerakan tersebut.

e. Latihan 5: Grid Test

Latihan ini dapat pula berfungsi sebagai tes untuk mengukur konsentrasi dalam hal pemusatan perhatian dan kecepatan menangkap pertanda, khususnya dalam olahraga dengan pergerakan cepat seperti sepak bola, bola basket, dan hoki. Latihan ini menggunakan suatu lembaran instrumen “*grid test*” yang berisi 100 angka dengan 2 digit yang terdiri atas angka 00 sampai dengan 99 yang diletakkan secara acak pada 10 baris x 10 kolom. Cara melakukan tes adalah dengan secepat mungkin menemukan angka dari 00, 01, 02, 03 dan seterusnya secara berurutan, tidak boleh ada yang diloncati. Jika satu pasangan angka sudah ditemukan, angka tersebut dicoret, kemudian temukan dan coret angka berikutnya, begitu seterusnya sampai instruktur memberikan tanda stop. Untuk latihan, waktu yang diberikan adalah 1-2 menit. Daya konsentrasi tergolong baik jika dalam 1 menit dapat mencapai 20-30 angka. Sebagai variasi latihan, tes dapat dimulai dari angka lain, urut ke atas atau ke bawah. Angka-angka dalam kotak dapat diacak lagi susunannya. Dapat pula diganti dengan 50 pasangan gambar atau simbol yang letaknya diacak, kemudian latihannya adalah mencari dan mencoret pasangan gambar yang sama.

GRID TEST

Hasil

66	55	62	70	74	95	54	41	18	36
07	76	32	00	88	78	08	91	27	42
22	25	72	31	96	52	39	03	93	15
40	43	14	71	20	77	65	59	81	30
50	35	53	33	23	57	05	94	13	26
56	79	19	12	83	87	09	64	46	69
73	99	82	48	01	16	97	45	28	98
60	51	17	85	44	80	89	38	04	63
34	75	24	11	49	90	29	37	92	58
10	06	67	86	68	02	61	84	21	47

Bentuk-bentuk latihan konsentrasi di atas dapat dikembangkan sendiri dengan melatih konsentrasi bukan hanya terdapat suatu benda yang terlihat, tetapi bisa juga terhadap suara, gerakan, dan sebagainya serta memvariasikannya dengan jenis-jenis latihan meditasi.

E. Latihan Berlatih Permainan Konsentrasi

Cara lain untuk melatih kemampuan konsentrasi pemain adalah melalui penggunaan imajeri atau latihan mental. Ini mungkin terlibat dalam tugas mendatang di mana pemain bereaksi secara efisien dan tegas untuk sejumlah situasi yang berbeda atau hanya membuat keputusan yang biasanya menghadapi pemain dalam sepakbola. Misalnya, pemain sepakbola mungkin membuat bayangan kejadian pada sejumlah pemain ofensif dan defensif membuat kontak seperti bola. Jumlah situasi dan kejadian tak terbatas, hanya pemain yang dapat memutuskan mana pemain yang ingin berkonsentrasi. Untuk membuat lebih sulit, praktik visualisasi, adegan dengan menghadirkan gangguan dan lihat apakah pemain dapat mempertahankan fokus.

1. Tips untuk Konsentrasi yang Lebih Baik

Pemain dapat melakukan beberapa hal untuk meningkatkan konsentrasi dalam pertandingan. Tips-tips kecil berikut ini bisa sangat berguna ketika pemain menghadapi situasi dengan tuntutan perhatian ekstrem yang sering mengakibatkan fokus perhatian.

a. Gunakan Kata-kata Pemicu

Pemain dapat menggunakan kata-kata isyarat sederhana sepanjang pertandingan untuk memicu respons yang diinginkan. Kata ini dapat memiliki komponen instruksional (misalnya, "tetap rendah", "posisi", "fokus"), atau mereka dapat lebih emosional atau motivasi (misalnya, "relaks", "bergerak", "tenang"). Isyarat tersebut membantu perhatian pusat pada aspek yang paling tepat dari permainan sekaligus melindungi terhadap mengganggu pikiran dan perasaan.

Isyarat harus fokus pada hal-hal yang positif (yaitu apa yang harus dilakukan) daripada pada hal yang negatif (yaitu apa yang tidak boleh dilakukan). Sebagai contoh, katakan kepada diri sendiri, "relaks", daripada "tidak tegang"). Sebuah isyarat harus bermakna untuk membantu memusatkan perhatian pada respons tertentu yang dapat meningkatkan konsentrasi.

b. Fokus pada Saat ini

Seperti disebutkan sebelumnya, dua masalah pokok yang bisa membuat fokus menjadi lemah yaitu berpikir di masa lalu dan ke masa yang akan datang. Kadang-kadang pikiran pemain begitu terbuka atas masukan-masukan yang sulit untuk tetap fokus pada saat ini. Tapi pentingnya untuk fokus pada apa yang sedang terjadi bisa dilakukan.

Fokus pada apa yang sedang terjadi saat ini membutuhkan konsentrasi terfokus terhadap pertandingan secara keseluruhan. Pikiran cenderung melayang, terutama selama istirahat dalam pertandingan. Tidak apa-apa untuk sesekali mental perlu istirahat singkat. Bahkan selama istirahat, namun pikiran pemain perlu untuk tetap terlibat dalam pertandingan dan memenuhi tanggung jawab tertentu. Jangan menyerah pada godaan untuk bisa mengintip apa yang terjadi di tempat lain. Mungkin ketika pemain merasakan dorongan untuk menyelinap melihat penonton bisa sebaliknya, akan membantu dari kata isyarat (misalnya, "fokus"), menjaga perhatian pemain terpusat pada tugas gerak dalam pertandingan.

c. Pikirkan Hal yang Positif

Mengevaluasi kinerja pemain dari kejadian untuk kejadian merupakan ancaman pasti untuk konsentrasi pemain. Mengevaluasi setiap kejadian pemain akan mengganggu, dengan konsentrasi pada tindakan di sekitar pemain.

Selanjutnya, setelah pemain menilai beberapa kejadian atau keputusan yang buruk, itu mudah untuk digeneralisasikan. Hal ini dapat

mengakibatkan pikiran diri sendiri, seperti "saya selalu merindukan kejadian besar", "aku tidak bisa mengendalikan permainan", atau "pemain tidak memiliki apa yang diperlukan untuk menjadi seorang pemain". Cara berpikir seperti ini pasti akan mengarah pada keraguan diri, kecemasan meningkat, dan kurangnya percaya diri. Oleh karena itu, penting bahwa pemain melihat penampilannya secara netral, bukan cara menghakimi.

Ini tidak berarti bahwa pemain harus mengabaikan kesalahan, tetapi pemain harus apapun kasusnya, pemain tidak akan mendapatkan apa-apa dengan menyerang dirinya sendiri. Jadi, memanfaatkan evaluasi positif atas kinerja yang telah dilakukan. Ini bisa jadi akan menyebabkan peningkatan kinerja, dan pemain mungkin akan menemukan pengalaman yang lebih berharga dan juga menyenangkan.

d. Lakukan Latihan Secara Rutin

Untuk lebih meminimalkan gangguan dan membantu konsentrasi yang fokus, dapat dilakukan dengan mengembangkan konsentrasi melalui latihan rutin dan konsisten. Rutinitas juga akan membantu pemain dalam menangani masalah kecemasan secara lebih efektif. Pemain perlu melakukan latihan konsentrasi sebelum bertanding, saat pemanasan, dan kompetensi.

Program yang dilakukan secara rutin akan membantu mempersempit fokus perhatian pemain dan membantu pemain bersantai dalam menghadapi pertandingan. Latihan rutinitas juga dapat membantu pemain tetap fokus selama waktu istirahat dan istirahat lain ketika dalam pertandingan. Sebagai contoh, melakukan napas dalam-dalam diikuti dengan kata isyarat khusus seperti "fokus" bisa jadi bisa membantu pemain tetap tenang sambil menjaga menjelang terlibat dalam permainan. Rutinitas dapat bervariasi dari yang sederhana sampai yang kompleks. Putuskan apa pendekatan yang terbaik dan menggunakannya secara konsisten setiap pertandingan.



BAB IX

APLIKASI PSIKOLOGI UNTUK SEPAKBOLA

Uraian pada bab-bab sebelumnya telah disampaikan berbagai kajian terkait dengan sepakbola ditinjau dari pendekatan ilmu keolahragaan, dan aspek-aspek psikologis yang berperan dalam sepakbola. Bagian akhir dari pembahasan buku ini, yaitu Bab 9 akan mengungkap bagaimana aplikasi psikologi dalam sepakbola. Pembahasan akan diawali dengan mengungkap tantangan dan prospek psikolog olahraga dalam sepakbola; karakteristik sepakbola sebagai sebuah cabang olahraga tim; kekhususan aspek psikologis sepakbola; rekomendasi dasar dalam psikologi sepakbola; pedoman psikologis bagi orang yang terlibat dalam sepakbola; dan model intervensi psikologis untuk sepakbola. Diharapkan melalui uraian ini dapat lebih memberi kejelasan tentang urgensi aplikasi psikologi dalam sepakbola bagi para praktisi, dan pembina untuk meningkatkan prestasi sepakbola.

A. Tantangan dan Prospek Psikolog Olahraga dalam Sepakbola

Secara historis sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling dikenal oleh manusia di muka bumi ini, sehingga secara tradisional olahraga ini pun sangat mengakar di semua kalangan masyarakat dunia. Seolah-olah semua orang menganggap dirinya sangat paham sehingga mampu menganalisis apa yang terjadi di dalam sepakbola

itu. Keadaan pola pikir yang telah berakar seperti ini memiliki beban sangat berat bagi psikolog olahraga untuk terlibat di dalam pengelolaan klub sepakbola. Dalam konsep olahraga tradisional perubahan struktural sulit dilakukan karena telah berkembang dalam benak para pemain dan pelatih bahwa aspek psikologis adalah sesuatu yang sudah diketahui dan dilakukannya, atau boleh dikatakan kurang dianggap penting kehadiran staf khusus psikolog olahraga dalam struktur klub sepakbola. Kondisi ini merupakan tantangan yang harus dihadapi oleh para psikolog olahraga.

Kehadiran psikolog olahraga dalam sepakbola masih belum dimaknai urgensinya, karena perannya telah tergantikan oleh staf pelatihan lain yang mampu meningkatkan dan diterima oleh staf teknis lain dalam struktur klub sepakbola. Namun demikian, pada awalnya mirip dengan apa yang terjadi dengan pelatih fisik (pelatih yang bertanggung jawab untuk meningkatkan fisik pemain), banyak pelatih tetap enggan untuk menerima tokoh psikologi olahraga. Tetapi saat ini, pelatih fisik dianggap sebagai bagian penting dari tim sepakbola dan tidak ada profesional lain akan dipertimbangkan untuk tugas khusus, demikian juga, psikolog olahraga. Pelatih fisik dianggap bekerja pada aspek yang nyata dan penting untuk meningkatkan fisik pemain, sedangkan psikolog dipandang bekerja pada area kurang nyata dan lebih abstrak untuk meningkatkan mental pemain melalui latihan mental. Perkembangan ke depan, dengan semakin kompetitifnya perkembangan sepakbola, peningkatkan kualitas latihan tidak cukup hanya dari aspek fisik tetapi harus dikombinasikan dengan aspek mental. Sejalan dengan peningkatan kemampuan ekonomi klub sepakbola dan diiringi dengan informasi lebih luas kepada para pembina dan pelatih tentang apa yang dapat dilakukan oleh psikolog olahraga dalam kontribusinya untuk pencapaian prestasi, maka ke depan dapat dilakukan secara bertahap untuk menghadirkan psikolog menjadi staf teknis tim sepak bola, sebagaimana halnya pelatih fisik.

Meskipun prospek masa depan kehadiran psikolog olahraga

dalam sepakbola cukup menjanjikan sebagai bagian dari staf profesional sebuah klub. Namun kajian tentang apa yang harus dilakukan psikolog saat ini untuk bekerja dalam klub sepakbola masih sangat jauh dari keadaan yang menguntungkan. Oleh karena itu, dalam bab ini sudah dipandang perlu untuk memilih aspek-aspek yang dapat mempermudah pekerjaan psikolog olahraga dalam disiplin olahraga khususnya sepakbola.

B. Kekhususan Psikologis Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer dan diakui secara internasional. Tidak perlu untuk menjelaskan lagi aturan dasar dalam bagian ini sehingga dalam bagian ini hanya terkait dengan aspek-aspek yang berhubungan dinamika permainan dengan psikologi. Struktur khas latihan dan kompetisi biasanya sama di semua tim atau klub profesional sepakbola profesional.

Latihan dilaksanakan minimal 3 hari dalam satu minggu, setiap hari latihan biasanya berlangsung selama dua jam. Pada umumnya aktivitas proses latihan dapat berlangsung rutin seperti ini: tiba di lapangan sepakbola, masuk ke ruang ganti, kemudian latihan, latihan selesai, kembali ke ruang ganti dan meninggalkan stadion. Aktivitas proses semacam itu berlangsung konstan dan menjadi sesuatu yang rutin dilakukan. Kondisi dan sinyal-sinyal yang terjadi selama aktivitas itu oleh para psikolog olahraga harus dipahami dan dipertimbangkan untuk kesuksesan pekerjaan mereka, karena kunci untuk intervensi kualitas tindakan hanya akan terjadi selama pemain berada di ruang ganti. Karakteristik dalam olahraga tim, koeksistensi sikap pemain dalam konteks ini adalah fundamental untuk memahami apa yang terjadi dalam kelompok. Para pemain berbicara dengan bebas di antara mereka sendiri dan membuat keputusan bersama pada saat-saat yang sulit. Pelatih dan anggota staf teknis biasanya memiliki kamar sendiri, ini menjadi indikasi ada "jarak" diantara pemain dengan pelatih. Oleh karena itu, psikolog olahraga yang masuk ruang ganti pemain harus

sadar bahwa kata-kata apapun dalam lingkungan ini akan berpengaruh dan memiliki makna yang kuat.

Ketika latihan berlangsung diawasi oleh pelatih dan asisten pelatih, yang memberikan bimbingan yang tepat untuk pemain dan bertindak sebagai koordinator tim/pengurus. Pelatih fisik, biasanya seseorang yang dekat dengan pelatih, mengambil alih tanggung jawab dari aspek fisik. Seperti akan diuraikan nanti, berbagai jenis karakter pelatih dapat ditemukan, sehingga masing-masing memerlukan gaya yang berbeda dalam konteks intervensi psikologis. Dalam kerangka latihan, kerja psikolog olahraga dapat dilakukan dengan kelompok (sebagian besar dilakukan ruang ganti, ruang rapat atau lapangan sepakbola itu sendiri) atau dengan individu (di kantor atau informal, di lapangan sepakbola). Selama sesi latihan, psikolog olahraga dapat menggunakan berbagai jeda untuk meningkatkan kinerja keseluruhan pemain tertentu atau menerapkan strategi khusus, disesuaikan dengan latihan yang sedang dilakukan. Pada dasarnya sangat penting untuk memenuhi pepatah yang menyatakan bahwa psikolog harus menyesuaikan strategi mereka dengan kondisi khusus masing-masing cabang olahraga.

Di sisi lain selama kompetisi menampilkan beberapa karakteristik yang ditandai kehususan tertentu, sehingga relatif sederhana untuk melakukan sebuah rencana latihan psikologis yang sesuai. Biasanya pertandingan reguler liga diputar di akhir pekan, meskipun ada beberapa tim dengan sistem kompetisi yang lain yang memaksa mereka untuk bermain selama seminggu (menyiratkan upaya fisik dan mental tertentu), hari kerja mayoritas digunakan untuk latihan. Psikolog olahraga harus mempertimbangkan berbagai tahap kompetisi, memungkinkan mereka untuk menetapkan tujuan yang tepat: perjalanan ke pertandingan, tiba di lapangan sepakbola satu atau dua jam sebelum waktu, ruang ganti, pemanasan menjelang babak pertama, bermain di babak pertama (45 menit), ke ruang ganti, bermain paruh kedua (45 menit), kembali ke ruang ganti dan perjalanan pulang. Aktivitas pada tahap ini rutin dan khas dilakukan oleh hampir semua

tim sepakbola. Bagi psikolog olahraga ini harus jadi pertimbangan kapan untuk menetapkan intervensi. Demikian juga kapan untuk melaksanakan latihan psikologis yang memadai dengan masing-masing individu pemain dan posisi pemain yang berbeda (kiper, bek, gelandang, striker) harus benar-benar dipertimbangkan. Beberapa tuntutan psikologis pemain yang paling sering timbul selama kompetisi adalah sebagai berikut:

1. Mencapai Tingkat Rangsangan Optimal untuk Memulai dan Harus Dipertahankan Sampai Akhir Pertandingan

Banyak tim dan pemain gagal untuk "masuk ke pertandingan" selama beberapa menit, atau sampai situasi tertentu muncul yang secara otomatis bertambah atau berkurang gairah mereka ke tingkat optimum (misalnya mencetak gol). Hal ini penting bagi pemain untuk belajar dan bekerja pada kondisi psikologis terbaik dari menit pertama, mempertahankan tingkat ini sepanjang pertandingan. Ciri khas dalam pertandingan sepakbola adalah naik turunnya tensi permainan sehingga pemain lupa untuk mencapai tujuan tim. Keadaan ini harus dikontrol.

2. Berkonsentrasi Penuh Selama Pertandingan

Mengingat bahwa pertandingan sepakbola berlangsung lama (90 menit), menyiratkan upaya fisik dan mental yang cukup, konsentrasi penuh umumnya dituntut dari pemain. Para pemain harus mengadopsi strategi sesuai dengan posisi mereka dalam bermain dan karakteristik pribadi mereka. Namun, pada hakikatnya latihan kontrol konsentrasi dalam sepakbola, pemain harus belajar bagaimana mengelola perhatian mereka sendiri selama pertandingan. Setiap pemain harus mampu mengidentifikasi ketika situasi membutuhkan peningkatan atau penurunan konsentrasi, menghindari upaya yang tidak perlu dan memungkinkan mereka untuk menjadi siap sepenuhnya saat-saat yang menuntut perhatian maksimal (misalnya seorang penjaga gawang tidak perlu berkonsentrasi 100 persen ketika posisi bola,

lawan dan rekan satu tim berada di ujung lapangan jauh dari gawang, tetapi penjaga gawang membutuhkan tingkat konsentrasi penuh ketika lawan akan melakukan tendangan bebas di daerah mereka). Dalam penelitian terbaru, Moran (2003) telah menyampaikan teknik untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi dalam sepakbola.

3. Kontrol Diri dalam Menghadapi Situasi Buruk (Karena Pengaruh Hasil Skor Pertandingan)

Selama pertandingan, sering memunculkan situasi yang merugikan bisa karena skor pertandingan atau sebab lainnya. Hal itu membutuhkan kontrol diri para pemain. Mereka terkait dengan skor pertandingan dan kesalahan pribadi pemain yang biasanya paling sulit dan berat untuk dikendalikan bagi psikolog olahraga. Misalnya, teknik seperti penghentian pikiran dan mengalihkan fokus perhatian pada taktik berikutnya, biasanya memiliki efektivitas yang baik bila dipraktikkan dalam latihan dan kompetisi (Dosil, 2004; Hardy Jones & Gould, 1996).

4. Interaksi dengan Wasit dan Lawan

Bagi banyak pemain, interaksi dengan wasit dan lawan merupakan hal sulit untuk dikendalikan. Kadang-kadang ketegangan yang dialami pemain meningkat sedemikian rupa, sehingga pengendalian diri diperlukan untuk mencegah terjadi tindakan menentang keputusan wasit atau agresi lawan (baik verbal dan fisik) yang dapat menyebabkan mereka kehilangan konsentrasi.

5. Tekanan dari Pelatih, Rekan Satu Tim dan Masyarakat

Sepakbola melibatkan serangkaian stres yang mengharuskan pemain untuk menerapkan strategi psikologis untuk mencapai kenyamanan dan kinerja optimal. Pelatih, rekan tim dan bahkan publik, sering memprovokasi sehingga terjadi sensasi tekanan. Holt dan Hogg (2002) menunjukkan bahwa pelatih adalah sumber utama tekanan

dalam sepakbola. Oleh karena itu, kerja sama pelatih dan pemain menjadi penting untuk menghindari situasi yang berpotensi dapat merusak penampilan. Perhatian pribadi untuk pemain tertentu dapat membantu mengatasi tekanan yang berasal dari rekan satu tim dan masyarakat.

6. Dipilih Sebagai Pemain Pengganti

Kecemasan untuk dimasukkkan dalam tim inti merupakan sumber stres bagi banyak pemain karena merupakan satu-satunya cara untuk bisa menunjukkan keterampilan mereka kepada publik yang lebih luas. Pelatih bertanggung jawab untuk menentukan siapa yang akan bermain dan siapa yang akan "istirahat". Akibatnya, pemain yang berada di bangku cadangan di luar lapangan merasa sedang dievaluasi setiap gerak-geriknya oleh pelatih sehingga sering merasakan tekanan. Demikian pula, dalam setiap kesempatan yang diberikan kepada mereka oleh pelatih, pemain pengganti yang ingin menunjukkan betapa mereka telah membaik dan mendapatkan tempat dalam pertandingan berikutnya. Pada banyak kesempatan pemain pengganti akan berperilaku tergesa-gesa untuk menciptakan kesan yang baik dalam menutupi kurangnya penampilan mereka. Psikolog olahraga harus bekerja dengan pemain pengganti yang tidak memiliki motivasi untuk berusaha berlatih mengoptimalkan kinerja mereka di lapangan ketika mereka diberi kesempatan untuk bermain dan memastikan mereka profesional sebagai pemain pengganti.

7. Media

Cabang olahraga sepakbola bisa jadi merupakan olahraga yang paling menarik bagi media. Media dapat mempengaruhi pemain atau tim untuk tampil baik atau buruk. Psikolog olahraga harus memiliki strategi-strategi khusus untuk mengontrol karena dampaknya sangat penting. Perkembangan pemain berbakat sudah sejak usia muda terekam dan dikejar-kejar media, terkait tim mana yang tertarik untuk merekrutnya, dan lain-lain. Dan ketika seseorang telah menjadi

pemain elit, cara kerja media ini sering melampaui kepatutan sebagai media yang profesional. Hal ini sering untuk berita yang penuh sensasi dengan tujuan menggemakan gerakan pemain, yang kegiatan sosial mereka, hubungan pribadi mereka. Oleh karena itu, pemain dipaksa untuk mencari keselarasan antara olahraga dan kehidupan pribadinya. Dalam hal ini, psikolog olahraga harus mengevaluasi pemain, membantu mereka mengatur waktu dan menawarkan strategi psikologis bagi tatanan sosialnya.

8. Hubungan Nilai-Waktu

Pada banyak kesempatan, hubungan antara skor dan waktu yang telah berlalu dalam pertandingan adalah keadaan yang menentukan kemenangan atau kegagalan, bahkan ketika hasilnya pun masih bisa berubah. Efek psikologis dari mencetak gol sering dianggap susah dikendalikan. Dalam kenyataannya, faktor ini dapat dilatih, menetapkan serangkaian rutinitas untuk mengendalikan konsekuensi dari skor. Namun demikian, pemain cenderung masuk ke dalam bermain dinamis mereka, sehingga tidak mampu untuk mengendalikan dirinya, karena pengaruh keadaan kontekstual (misalnya sebuah tim yang memimpin 1-0 di menit ke 85, dengan 5 menit lagi pertandingan akan berakhir, di sisi lain untuk menyamakan kedudukan tim yang tertinggal akan kehilangan kepercayaan). Psikolog harus memperhatikan reaksi tim untuk hasil yang berbeda, yang berkaitan mereka untuk waktu yang telah berlalu dalam sebuah pertandingan. Dalam konteks ini pedoman dapat dibentuk dan diberikan pada tim untuk menghindari kehilangan kendali dalam situasi tertentu dan mengajar mereka cara bermain yang tetap berusaha keras menciptakan gol.

Aspek-aspek dasar yang berkaitan dengan latihan dan kompetisi harus dikontrol dalam rangka melakukan intervensi psikologis yang berkualitas. Demikian juga, psikolog olahraga diperlukan untuk beradaptasi dengan membimbing tujuan yang dicari oleh klub, fokus pada

komitmen utama isi kontrak. Berikut membedakan antara dua tuntutan yang paling umum.

C. Rekomendasi Dasar Psikologis untuk Sepakbola

Fokus kerja psikolog olahraga bervariasi, tergantung pada apakah intervensi tersebut ditujukan tim pemula atau tim profesional. Untuk kelompok pertama, harus ditentukan apakah tujuan klub diarahkan latihan atau menciptakan pemain kelas atas. Intervensi psikologis akan berbeda menurut keadaan, serta derajat dedikasi yang ditunjukkan oleh para psikolog olahraga. Untuk kelompok kedua, tujuan umumnya akan berbasis hasil; artinya, psikolog olahraga akan bekerja untuk mencapai kinerja yang lebih baik. Aspek umum yang harus dipertimbangkan untuk kedua jenis tim tersebut akan dibahas di bawah ini.

1. Kerja Psikolog Olahraga untuk Pemain Sepakbola Pemula

Psikologo olahraga tidak boleh melupakan fakta bahwa mereka bekerja dengan anak-anak, yang fungsi mereka sebagai pendidik harus tetap hadir ketika melakukan intervensi psikologis. Dalam kategori ini, pembedaan bisa dibuat antara "tim muda", yang berafiliasi dengan sisi profesional (pemain muda yang disiapkan untuk jadi pemain profesional), dan tim independen, yang hanya ikut sampai kategori tertentu. Dalam bekerja psikolog olahraga harus melakukan pendekatan dengan semua tim dengan cara yang sama, kecuali ketika dihadapkan dengan tim berafiliasi dengan sisi profesional, atau mereka yang dianggap elite dari kategori mereka. Karena bagi pemain muda yang dipersiapkan untuk jadi profesional memiliki harapan yang tinggi akan apa yang dihasilkan. Dalam konteks ini intervensi psikologis berarti harus mempertimbangkan serangkaian elemen kontekstual tertentu (misalnya, mereka biasanya memiliki "spotters bakat". Yang menawarkan kontrak pertama mulai muncul, suatu kepentingan media meningkat, orang tua percaya anak mereka bisa menjadi bintang berikutnya, dan lain-lain).

Seperti akan kita lihat kemudian, orang tua merupakan faktor penting ketika bekerja dengan pemain muda. Sepakbola adalah salah satu olahraga di mana orang tua memiliki keterlibatan yang lebih besar (terutama ayah), yang berarti psikolog harus mencari strategi bagi mereka untuk merasa terintegrasi dalam klub dan memiliki kehadiran yang lebih positif. Semangat dan gairah yang biasanya merasuki para orang tua berarti bahwa, pada waktu, visi mereka tentang realitas menjadi agak terdistorsi. Oleh karena itu, tekanan mereka mengerahkan pada peningkatan anak-anak dengan keinginan mereka, yaitu untuk menjadikan pemain sepakbola profesional. Psikolog olahraga harus bekerja pada faktor ini sehingga mereka tidak mempengaruhi kinerja dan kenyamanan para pemain muda.

Partisipasi dalam sepakbola biasanya dimulai pada usia muda, sekitar enam tahun, pada umumnya ikut dalam kegiatan ekstra-kurikuler atau sekolah sepakbola (SSB). Pada tahap awal, tujuan psikolog olahraga meliputi: mengidentifikasi, memilih dan mempromosikan potensi bakat, dan mengembangkan serta menerapkan alat-alat intervensi khusus untuk situasi (Garcia-Mas, 2002). Pada para pemain sepakbola anak usia remaja berbakat, berbagai studi mengumpulkan beberapa karakteristik psikologis yang ditampilkan, diantaranya: pengendalian atau tingkat gairah yang tinggi, rasa percaya diri yang tinggi, fokus pada tugas juga tinggi dan memiliki kapasitas konfrontatif yang lebih besar (Morris, 2000; Reilly, Williams, Nevill & Frank, 2000; Williams & Reilly, 2000).

Mengenai intervensi dengan tim pemuda, alat-alat yang digunakan akan tergantung pada kemungkinan-kemungkinan yang ditawarkan oleh masing-masing klub. Struktur tim pemula biasanya sangat bervariasi. Oleh karena itu, menjadi penting untuk melakukan studi pendahuluan tentang struktur organisasi sebuah klub sehingga dapat ditindaklanjuti intervensi dengan cara yang memadai. Sering, sebuah studi dilakukan berdasarkan intervensi psikologis langsung dengan pemain muda atau berdasarkan bimbingan langsung melalui orang tua

dan pelatih. Pada kebanyakan kasus, biasanya tindakan yang dilakukan untuk sebuah klub ditujukan untuk mengetahui apakah intervensi berfungsi dengan benar sehingga anak-anak memiliki pengembangan olahraga dan pribadi yang memadai.

Latihan psikologis yang diterima oleh pelatih dan orang tua dalam sepakbola usia muda merupakan hal yang mendasar bagi mereka agar tepat dapat menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari. Pelatih biasanya memberi nilai lebih pada pemain muda yang memiliki kepentingan jangka panjang demi kehidupan mereka kelak, berarti mereka harus menggunakan psikologi dalam latihan dan pertandingan. Beberapa aspek yang harus psikolog olahraga lakukan jika berurusan dan bekerja dengan pelatih pemain usia muda adalah sebagai berikut: menggunakan kegiatan yang menyenangkan dalam latihan (belajar melalui bermain), aplikasi imbalan dan sangksi yang memadai, komunikasi verbal dan non-verbal, menunjukkan peran masing-masing pemain yang harus dilakukan dalam tim, melaksanakan latihan khusus bagi yang kurang terampil, dll. Sedang yang harus dilakukan psikolog olahraga dengan orang tua biasanya melalui pertemuan di mana para psikolog harus memiliki tujuan yang jelas untuk ditetapkan terlebih dahulu, sesuai dengan keadaan spesifik klub dan profil orang tua mereka.

Psikolog olahraga harus bekerja sama dengan pelatih dan orang tua pada segala bidang karier pemain sepakbola usia muda. Keberhasilan intervensi yang dilakukan akan sangat tergantung pada konteks yang tepat, yang ditandai dan menampilkan serangkaian kondisi, dan sekali dipahami, akan membantu bimbingan menjadi lebih akurat (Garcia-Mas, 2002). Tekanan orang tua, pertumbuhan fisik, pubertas dan remaja (berdampak pada rekan satu tim), perubahan gaya pelatih dan latihan, pilihan untuk tim unggul, kondisi ekonomi, pengganti pilihan tim, perubahan dalam tim, cedera, dan pensiun dari sepakbola, merupakan berbagai aspek yang harus diperhatikan dalam pembinaan atlet usia muda.

2. Kerja Psikolog Olahraga untuk Sepakbola Profesional

Penanganan psikolog olahraga yang dilakukan dengan tim berkinerja tinggi secara kualitatif berbeda dengan pekerjaan pada pemain sepakbola muda. Pada sepakbola profesional latihan bukan hal yang benar-benar pokok, latihan pemain menjadi perhatian sekunder, dan tujuan berbasis hasil yang paling dicari. Setelah pemain mencapai level tinggi, sudah "cukup" bagi mereka untuk mengembangkan kinerja baik aspek teknis, taktis, fisik dan psikologis. Karena mereka telah mendapatkannya melalui serangkaian tahapan yang telah dilakui sebagai proses seleksi otentik. Namun demikian, pengalaman dalam mempersiapkan berbagai tim sepakbola telah mengkonfirmasi bahwa kinerja aspek psikologis adalah aspek yang kurang berkembang, dan aspek psikologis pemain elit merupakan yang paling perlu untuk diperbaiki.

Pembenahan aspek fundamental psikologis para pemain elit biasanya tergantung pada pelatih yang kolaborasi dengan psikolog olahraga untuk menetapkan tujuan psikologis klub. Dalam beberapa kasus, sebagian besar pelatih menganggap psikolog merupakan pendukung untuk mencapai fungsi pembinaan mereka. Para psikolog olahraga tidak mau intervensi langsung dengan pemain, memaksa mereka untuk melakukan studi psikologis dengan pelatih saja. Dalam keadaan lain, psikolog olahraga akan diberikan kebebasan total, yang memungkinkan mereka untuk berkonsultasi langsung dengan tim atau individu pemain. Dalam sepakbola profesional, menjadi lebih penting bagi para psikolog olahraga untuk bekerja secara langsung dengan tim dan pemain daripada tim dan pemain sepakbola usia muda, karena pelatih pada tingkat ini memerlukan tingkat dukungan psikologis yang kuat dan mereka tidak bisa menerapkan sendiri. Skenario ideal adalah bagi klub untuk memiliki seorang psikolog olahraga sebagai anggota staf mereka sendiri.

Psikolog olahraga harus sepenuhnya menyadari bahwa, setelah mereka menangani sepakbola profesional, pekerjaan mereka akan menjadi sangat spesifik dan intervensi mereka harus beradaptasi

dengan tuntutan dari klub masing-masing. Sepanjang tugas yang dilakukan mereka akan diminta untuk hati-hati mempelajari berbagai posisi pemain di lapangan yang memungkinkan mereka dapat lebih baik membimbing dan meningkatkan kinerja masing-masing individu pemain sepakbola. Mengenai hal ini, Sharpe (1993) dan Sewell dan Edmonson (1996) menunjukkan bahwa kerja yang ditangani psikolog berbeda untuk masing-masing posisi pemain. Tugas khusus harus dikembangkan untuk meningkatkan kinerja kiper, bek, gelandang dan striker. Oleh karena itu, menjadi ideal untuk melakukan wawancara pribadi dengan pemain dan mengadakan pertemuan dalam kelompok kecil yang terdiri dari posisi yang berbeda (misalnya pertemuan dengan semua striker), untuk mengidentifikasi dan memperkuat keterampilan yang diperlukan.

Dalam sepakbola elit, pendekatan terpadu untuk latihan sangat penting, yang mencakup semua aspek kinerja. Akibatnya, selain bekerja dengan pemain, psikolog juga harus mendedikasikan waktu untuk mengembangkan strategi agar semua anggota staf teknis memberikan kontribusi terhadap pembangunan tim.

Berikut ini akan diuraikan isu-isu kunci yang harus dipertimbangkan oleh psikolog olahraga agar dapat bekerja sama dengan berbagai staf profesional yang terlibat dalam struktur sepakbola. Demikian juga, untuk melengkapi aspek yang telah dijelaskan sebelumnya, bagian terakhir dari bab ini akan menjelaskan sebuah sistem kerja untuk tim profesional.

D. Tinjauan Aspek Psikologi untuk Staf yang Terlibat dalam Sepakbola

Keunikan dari disiplin ilmu olahraga berarti menjadikan banyak orang yang mengelilingi dan berpengaruh terhadap prestasi tim sepakbola. Oleh karena itu, penting bagi psikolog olahraga memiliki berbagai strategi agar dapat bekerja sama dengan: pelatih, pemain, pelatih fisik, orang tua, dan pengurus.

1. Pelatih

Kedudukan dan peran pelatih sangat fundamental dalam semua cabang olahraga, kolaborasi pelatih dalam pekerjaan psikologis dianggap penting dalam sepakbola. Seperti telah dijelaskan sebelumnya, intervensi yang akan dilakukan oleh psikolog harus diarahkan pada pelatih atau pemain, dan menentukan siapa yang akan menjadi objek untuk menjadi fokus intervensi. Pelatih adalah orang pertama yang akan diajak bicara untuk memutuskan tentang siapa yang diambil oleh para psikolog olahraga untuk diintervensi. Penelitian (Dosil, 2004) telah membahas tentang tipe-tipe pelatih (demokratis, otoriter dan permisif) yang dapat memandu psikolog olahraga dalam membuat keputusan-keputusan intervensi psikologis. Secara umum, biasanya dianjurkan untuk bekerja secara langsung dengan pelatih otoriter, karena mereka lebih memiliki total kontrol atas situasi tim sehingga psikolog olahraga dapat memberikan pelatih strategi-strategi untuk menerapkan pemain mana yang perlu ditingkatkan kinerjanya. Sebaliknya, dengan pelatih permisif, pekerjaan psikolog dapat lebih fokus pada para pemain. Sedang pelatih dibantu agar secara bertahap memiliki dominasi terhadap tim melalui strategi belajar yang cocok, sehingga dapat meningkatkan interaksi yang berbeda dengan pemain mereka. Akhirnya, dengan pelatih demokratis, sebuah kolaborasi dua arah dapat dibentuk, bekerja dari perspektif ganda, bisa dilakukan dari sisi pelatih dan para pemain (tergantung pada kebutuhan, kadang-kadang bekerja akan lebih berfokus pada pelatih dan pada kesempatan lain yang lebih pada pemain).

Menurut Dosil dan Gonzales-Oya (2003), ada dua jenis intervensi dalam bimbingan psikologis pelatih sepakbola, yaitu langsung dan tidak. Intervensi langsung bertujuan untuk meningkatkan kecekatan psikologis dan kinerja pribadi pelatih (misalnya, untuk meningkatkan keterampilan komunikasi yang mereka butuhkan agar merasa lebih nyaman untuk berbicara dengan tim baik yang dilakukan sebelum dan sesudah pertandingan, mengurangi kecemasan selama pertandi-

ngan, dan lain-lain). Intervensi tidak langsung terjadi ketika pelatih bertindak sebagai perantara antara psikolog olahraga dan pemain: yaitu untuk mengatakan, pelatih diberikan strategi untuk menerapkan kepada pemain (misalnya, pelatih diajarkan bagaimana untuk fokus dalam pembicaraan dengan pemain pengganti dalam rangka menjaga mereka tetap termotivasi, dan lain-lain).

Loughead & Hardy (2005) mengatakan bahwa pelatih merupakan sosok pembina yang memiliki beban berat, tim merupakan titik acuan utama untuk pemain, pengurus dan personil lainnya yang terlibat dalam sepakbola. Semua ini menunjukkan bahwa tindakan pelatih memiliki efek langsung pada komponen berbagai tim. Akibatnya, kerja yang bersifat psikologis yang dilakukan pelatih sangat penting untuk mencapai peningkatan kinerja dan kesejahteraan di kalangan staf pengelola tim. Smoll dan Smith (1997) menunjukkan tiga strategi dasar untuk meningkatkan hubungan pelatih-pemain dalam sepakbola.

- a. Mengubah konsep hasil dan kemenangan. Mayoritas pelatih sepakbola mengevaluasi kinerja pemain berdasarkan hasil pertandingan, sebuah konsep yang harus diubah dan disampaikan ke pemain, fokus penilaian sudah seharusnya lebih ditekankan pada usaha bukan pada hasil.
- b. Pendekatan latihan dengan cara yang positif. Penggunaan penguatan positif dalam latihan akan memberikan kenyamanan pada pemain selama pembelajaran dan pendekatan ini merupakan bentuk yang dapat memotivasi kegiatan.
- c. Evaluasi-diri perilaku pelatih. Hal ini adalah salah satu kesalahan khas pelatih sepakbola, mengingat bahwa para pelatih sangat terbiasa untuk mengevaluasi pemain dan tidak pernah melakukan evaluasi sendiri. Disarankan bahwa seseorang dari luar membantu mengevaluasi hasil kerja pelatih, serta mendedikasikan waktu untuk membantu mereka melakukan kritik-diri yang konstruktif.

Strategi ini akan membantu pelatih memperbaiki fungsi mereka dan mempelajari bagaimana psikologi dapat digunakan dalam pekerjaan sehari-hari. Namun demikian, menurut Olmedilla, Garcia dan Garcés de Los Fayos (1998), mayoritas (98 persen) para pelatih sepakbola sepenuhnya menerima beberapa tokoh psikologi olahraga, karena berasal dari dunia sepakbola dan enggan berkolaborasi dengan psikolog olahraga yang tanpa pengalaman dalam lingkungan sepakbola, sementara yang lain (6 persen) memiliki sedikit pengalaman dengan psikolog olahraga dan informasi manfaat tentang apa psikologi dapat dilakukan dalam olahraga mereka. Keadaan ini memperkuat gagasan bahwa kebutuhan psikolog olahraga yang spesialis adalah otentik untuk setiap cabang olahraga. Sehingga ketika akan bekerja dengan klub sepakbola muncul, psikolog olahraga harus cermat dalam merencanakan strategi yang akan dimasukkan ke dalam tim.

2. Pemain

Tujuan keberadaan semua psikolog olahraga dalam tim adalah untuk meningkatkan prestasi maksimal potensi pemain, baik dia sebagai manusia dan sebagai olahragawan. Sehingga berbagai strategi akan dipakai dengan tujuan mencapai hasil yang sama: perbaikan dan peningkatan prestasi. Konsultasi dengan pemain dapat dilakukan dalam kelompok dan/atau secara pribadi, kombinasi keduanya merupakan intervensi yang dianggap paling memadai. Saat bekerja dalam kelompok, secara berkala atau insidental sesuai dengan keadaan yang timbul, psikolog olahraga bertemu dengan pemain untuk mengatasi isu-isu perdebatan yang mempengaruhi tim dan bagaimana masing-masing anggota individu dapat berkontribusi untuk memecahkan masalah ini. Dinamika kelompok yang cocok untuk mencapai integrasi yang lebih besar dari anggota tim, meningkatkan kohesi tim dan pemahaman yang lebih besar di antara para pemain. Pada tingkat individu, psikolog olahraga akan mengatur wawancara dengan masing-masing pemain masuk lebih ke dalam setiap kasus tertentu dan membantu

meningkatkan kinerja psikologis para pribadi pemain. Tujuan mendasar dari wawancara ini adalah untuk mengidentifikasi baik faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kinerja masing-masing individu pemain sepakbola. Sewell dan Edmonson (1996) mengidentifikasi kebutuhan psikologis setiap posisi pemain. Menurut mereka, kiper dan pemain belakang teridentifikasi memiliki tingkat kecemasan tertinggi dan kepercayaan diri yang rendah dibandingkan pemain gelandang dan striker, mungkin ini terkait dengan tanggung jawab dengan posisi mereka.

3. Pelatih Fisik

Sejak sekitar tahun 1995, sosok pelatih fisik telah dimasukkan ke dalam staf teknis tim sepakbola. Sebelum, itu adalah pelatih utama yang melakukan fungsi tersebut. Para pelatih profesional mengejar tujuan ganda dengan melibatkan pelatih fisik secara khusus, yaitu untuk mendapatkan pemain yang memiliki kemampuan fisik yang optimal, juga di sisi lain, bertujuan untuk mencapai efisiensi yang lebih besar diri dalam pekerjaan pelatih utama. Pelatih utama memiliki tugas yang terkait mengamati variabel kompetensi pemain, tanggung jawab, motivasi, dan harga diri (Garcia-Mas, 2002).

Psikolog olahraga harus menjelaskan kepada pelatih fisik apa fungsi mereka dalam tim, dan bagaimana psikologi dapat digunakan untuk bekerja mengoptimalkan mereka. Dalam konteks ini psikolog cenderung memfokuskan pekerjaan mereka pada pelatih dan pelatih fisik, menghindari profesional lainnya. Pendekatan ini tidak kompatibel dengan mencari kinerja terpisahkan.

4. Orang Tua

Pengaruh orang tua dalam olahraga sepakbola tak bisa diabaikan. Fredericks dan Eccles (2004) mengatakan pada umumnya disiplin dalam konteks olahraga, sikap anak-anak untuk berpartisipasi dan tetap bertahan dalam keterlibatannya dan fokus dalam olahraga sangat

ditentukan oleh peran orang tua mereka. Namun, efek ini memiliki makna yang jauh lebih besar dalam sepakbola. Pentingnya sosok orang tua, atas kinerja puncak dari pemain usia muda, mewajibkan psikolog olahraga untuk memperkenalkan sistem latihan bagi para orang tua, dengan tujuan mencapai olahraga yang paling memadai dan pengembangan pribadi untuk anak-anak mereka.

Smoll (2001) menganalisis berbagai cara berperilaku orang tua di lapangan sepakbola, dan diperoleh hal-hal sebagai berikut: mengkritisi para pelatih, berteriak dari balik bangku, yang overprotektif dan tidak tertarik. Gambaran tentang perilaku orang tua dalam latihan dan kompetisi dapat diamati dalam setiap klub sepakbola. Keterlibatan anak-anaknya tidak bisa lepas dari pantauan orang tua. Kondisi ini bisa dilihat pada sesi latihan dan kompetisi, membuat komentar dan keputusan tentang masa depan anak-anak mereka.

Memahami kondisi sebagaimana tersebut di atas psikolog olahraga harus menyediakan pelatih fisik dengan strategi untuk dapat campur tangan dengan setiap jenis perilaku orang tua. Dalam konteks ini Dosil (2004) memberikan pedoman sebagai berikut.

- a. Orang tua yang terlalu kritis pada pelatih. Menghadapi jenis orangtua semacam ini, kuncinya adalah untuk berbicara dengan mereka secara individu dan pilih saat yang tepat untuk melakukannya, apakah itu di babak pertama atau setelah pertandingan, mencari situasi tenang untuk bertukar pendapat. Psikolog harus membuat orang tua memastikan mereka mengerti bahwa pertentangan perilaku yang tidak menguntungkan kepada anak mereka harus diiringi adanya alternatif tindakan. Demikian. penting bagi pemain untuk belajar secara eksklusif memfokuskan pada instruksi pelatih mereka dan pada permainan, dan menghindari komentar dari luar.
- b. Overprotektif dan orang tua tertarik. Kedua gaya orang tua adalah ekstrem dengan tipologi yang berbeda. Dalam kedua

kasus, psikolog harus menjamin bahwa mereka bergerak menuju titik tengah, memberikan mereka informasi tentang cara melakukannya. Pada orang tua yang terlalu protektif perlu memberikan penjelasan rinci tentang bagaimana potensi dan risiko olahraga ini. Buatlah perencanaan latihan secara menyeluruh, mempengaruhi kebiasaan orang tua menunjukkan bagaimana disiplin olahraga dapat memiliki dampak positif pada anak mereka. Pada orang tua yang tertarik, tugas akan fokus pada menginformasikan mereka tentang betapa pentingnya keterlibatan mereka dan bagaimana mereka dapat membantu memperkuat efek positif olahraga telah pada anak mereka.

- c. Walaupun tipologi orangtua negatif masih dapat ditemukan di lingkungan sepakbola dan olahraga lain, peningkatan jumlah orangtua menampilkan kualitas positif yang melengkapi kegiatan olahraga anak mereka dapat diamati. Fenomena ini disebabkan oleh peningkatan latihan diperoleh, seringkali melalui program yang ditawarkan oleh lembaga (klub, sekolah, dewan kota, dan lain-lain). Orangtua yang menjaga keterlibatannya dan bekerja sama dengan pelatih dalam pengembangan olahraga anak mereka dapat disebut *participants-kolaborator* (Dosil, 2004).
- d. Persaingan adalah suatu proses pembelajaran terus-menerus. Pada tahun-tahun awal, pemain merasa sulit untuk fokus sepenuhnya pada kegiatan tersebut, banyak faktor lain (misalnya, perilaku orang tua di antara penonton), dapat mengganggu kestabilan mereka atau menyediakan mereka dengan keamanan. Dalam kondisi semacam ini, orang tua harus berhati-hati dengan perilaku mereka di stadion, karena perilaku mereka akan diamati oleh anak-anak mereka dan memiliki dampak pada kinerja dan kenyamanan pemain. Sebagai pemain sepakbola yang sedang tumbuh, mereka mulai lebih fokus pada

permainan, dan pengaruh orang tua dalam berdiri menjadi sekunder.

Akhirnya, setelah pertandingan selesai, orangtua harus merebut kembali peran yang terjadi sebelum pertandingan, menghabiskan lebih banyak waktu dengan anak dan sering perjalanan pulang dengan mereka. Pada titik ini, penting untuk mempertimbangkan bahwa emosi anak telah mengalami perubahan yang kuat, oleh karena itu penting untuk menaruh minat pada apa yang telah terjadi. Hasil pertandingan biasanya menentukan suasana hati anak, sehingga penting untuk menyampaikan sukacita ketika mereka telah memenangkan dan kesedihan ketika mereka menderita kekalahan, memahami dan mendengarkan apa yang anak rasakan.

Definitif, saran utama bagi orang tua adalah untuk fokus pada aspek yang berkaitan dengan pengembangan kegiatan fisik (proses), meminimalkan hadiah atau pujian berlebihan pada hasil akhir dari pembangunan (produk), dengan tujuan anak menghargai, dari waktu ke waktu, bahwa upaya yang dia lakukan adalah satu-satunya faktor penting. Pertanyaan umum seperti "bagaimana kau melakukannya?" atau "apakah kau menang?" harus diganti dengan "apakah Anda memiliki waktu yang baik?" atau "bagaimana Anda bermain?"

5. Pengurus

Pengurus menempati peran utama dalam pengambilan keputusan dari olahraga sepakbola. Fungsi mereka sangat banyak namun secara umum ada lima, yaitu a) perencanaan, b) organisasi, c) bekerja dengan keputusan, d) pendidikan, dan e) representasi entitas (Dosil, 2004). Kekuatan kata netral, dalam arti bahwa hal itu dapat terkait dengan kedua aspek positif dan negatif. Pengurus harus memperoleh keterampilan yang mencerminkan arti positif dari kata ini (misalnya kekuasaan untuk memperbaiki jaringan, kekuatan untuk menjaga komunikasi yang baik dengan orang tua dan memiliki otoritas untuk

menandatangani seorang psikolog olahraga, dan lain-lain). Keputusan yang diambil melalui mengerahkan kekuatan untuk menjalin hubungan langsung dengan orang tua, pelatih dan pemain, yang bertindak sebagai *fulfillers* dari keputusan ini.

Tergantung pada fungsi yang dilakukan oleh pengurus, dan sesuai dengan kepentingan mereka masing-masing untuk memberikan bentuk gaya berbagai manajemen, mirip dengan yang dijelaskan bagi orang tua dan pelatih. Dari perspektif psikologi olahraga, pengurus belum menerima perhatian yang layak. Bimbingan psikologis dalam aspek ini sangat jarang, meskipun permintaan sedikit demi sedikit mengalami peningkatan. Kondisi ini dapat diamati dari hasil yang menunjukkan meningkatnya psikologi untuk dapat membantu pekerjaan para profesional. Seperti hal dengan pelatih, intervensi psikologis dengan pengurus dapat dilakukan langsung atau tidak langsung sebagai berikut.

- a. Langsung. Psikolog olahraga bekerja dengan pengurus hanya sebagai anggota dalam konteks olahraga, berusaha untuk meningkatkan kapasitas mereka untuk menghadapi tuntutan. Dari perspektif ini, psikolog mengevaluasi bagaimana mereka merespon situasi yang berbeda-beda yang dihasilkan dalam sepakbola (melalui observasi atau wawancara), membimbing mereka untuk meningkatkan dan mengoptimalkan perilaku mereka. Contoh bentuk intervensi meliputi: pengurangan kecemasan, stres kontrol ketika berbicara di depan umum, meningkatkan komunikasi verbal dan non-verbal, pengambilan keputusan. organisasi dan menetapkan sasaran.
- b. Tidak langsung. Psikolog olahraga membuat panduan bagi pengurus panduan dengan tujuan dari tindakan mereka mempengaruhi pemain, pelatih dan orang tua. Setelah dirinya akrab mulai berjalan dari klub atau tim, psikolog memberikan nasihat tentang bagaimana tindakan-tindakan tertentu yang

dapat mempengaruhi kelancaran fungsi entitas, menghindari potensi masalah dan mengoptimalkan sumber daya yang tersedia. Contoh bentuk intervensi dapat mencakup hal berikut: membuat program penghargaan-hukumn, mengidentifikasi informasi, dan pengurus harus menyediakan waktu untuk pelatih dan orang tua.

Table 9.1
Fungsi Pengurus/Pengelola Olahraga

No.	Fungsi-Fungsi	Deskripsi
1	Perencanaan	Pada awal setiap musim dan sesuai kebutuhan, pengurus harus merencanakan secara rinci apa yang mereka anggap cocok untuk klub. Perencanaan yang cermat dapat mencegah masalah dan memberikan informasi yang dapat digunakan untuk bekerja.
2	Organisasi	Pengurus harus mengatur kegiatan olahraga, menetapkan peraturan, mengoptimalkan penggunaan jaringan, mengusulkan reuni dengan pelatih, orang tua, dan lain-lain. Artinya, melaksanakan apa yang telah direncanakan secara tertib.
3	Bekerja membuat keputusan	Pengurus wajib untuk membuat keputusan atas nama klub, yang berarti bahwa penguatan kapasitas ini merupakan hal yang fundamental. Mengetahui bagaimana nilai pro dan kontra dari setiap situasi, memutuskan tentang filsafat klub agar mengikuti, para profesional yang akan berkolaborasi, tujuan remunerasi ekonomi, dan lain-lain, merupakan kegiatan mereka sehari-hari.

No.	Fungsi-Fungsi	Deskripsi
4	Pendidikan	Manajemen klub jauh melampaui hal-hal ketat olahraga, karena cara berperilaku pengurus dan fokus pada kegiatan mereka merupakan tindakan yang berpotensi edukatif. Oleh karena itu, pengurus harus menetapkan contoh perilaku untuk anggota klub, yang menggunakannya sebagai referensi, juga, mereka harus mempertahankan tujuan edukatif dalam latihan, mengendalikan gaya pembinaan dan persiapan yang mereka terima.
5	Perwakilan	Manajemen citra klub, artinya ketika pengurus mewakili entitas, mereka harus mempertahankan posisi yang memadai yang sesuai dengan pos mereka. Dalam konteks ini harus menggunakan strategi psikologis mendasar yang tepat.

Sumber: From Dosil (2004). *Psicologia de la Actividad Fisica y del Depose*. Madrid: McGraw-Hill.

E. Model Intervensi Psikologis untuk Sepakbola

Intervensi psikologis dalam sepakbola bisa diatur dalam cara yang mirip dengan yang berlaku pada cabang olahraga tim lain, seperti basket, bola tangan atau hoki. Namun demikian, persiapan yang lengkap membutuhkan psikolog olahraga untuk masuk ke dalam kekhususan dari disiplin ilmu olahraga dan seperti yang ditunjukkan sebelumnya, mengadaptasi pengetahuan umum psikolog olahraga untuk memahami keunikan olahraga ini. Bagian ini akan membahas beberapa aspek yang harus dipertimbangkan dalam intervensi psikologis dalam tim sepakbola.

1. Perencanaan Psikologis dan Evaluasi dari Musim Kompetisi

Latihan psikologis dalam sepakbola harus dimulai dengan mengetahui dan memahami dari olahraga itu (Murphy, 1995). Jelas, psikolog akan memiliki pengetahuan minimal aturan permainan, namun tetap penting untuk cepat memahami jargon yang digunakan dalam sepakbola, serta aspek-aspek intrinsik dari kegiatan klub dan sepakbola. Di sini, penekanannya pada keunikan setiap jenis olahraga, yang berarti bahwa jika psikolog olahraga ingin mencapai tingkat profesional yang tinggi, mereka harus menjadi spesialis atau "ahli" dalam dunia olahraga dimana tempat mereka akan bekerja.

Tidak lupa bahwa sepakbola adalah olahraga tradisional, enggan untuk mengubah, evaluasi psikologis dalam lingkungan ini harus dimulai dengan membangun hubungan kolaboratif dengan pelatih. Sejak awal, ini akan menjadi salah satu tujuan pribadi psikolog olahraga. Tahap evaluasi akan digunakan untuk memastikan bahwa pelatih merasa nyaman dengan sosok psikolog olahraga dan memandang kehadiran psikolog olahraga dapat berkontribusi terhadap peningkatan kinerja tim.

Model evaluasi yang diusulkan untuk digunakan saat memulai bekerja dengan tim sepakbola memiliki tiga fungsi: evaluasi dari klub, evaluasi pelatih dan evaluasi pemain. Pertama, pemahaman terhadap klub penting: struktur mereka, organisasi mereka, kemampuan ekonomi mereka, sejarah mereka, jumlah anggota, investasi mereka dalam pemain baru, dan lain-lain. Saat ini, berkat teknologi baru, informasi rinci tentang aspek-aspek ini dapat ditemukan di Internet untuk sebagian besar klub, membuat mengakses data ini mudah dan mempercepat proses. Informasi yang menjadi relevan untuk tujuan ini meliputi: dewan pengurus (anggota, apakah mereka sering berubah, stabilitas, profil anggota, dan lain-lain), dasar klub dan *fan base* (jumlah anggota klub, jumlah fans yang biasanya hadir rumah dan pergi pertandingan, jenis stadion, dan jaringan, dan lain-lain), sponsor dan anggaran (solvabilitas ekonomi, kapasitas untuk menan-

datangani pemain baru, dan lain-lain), filosofi klub (tujuan, struktur, bekerja dengan pemain muda, dan lain-lain). Informasi ini dalam konteks umum ini menjadi penting untuk memulai intervensi psikologis, memberikan latar belakang tindakan yang diambil oleh psikolog olahraga. Selanjutnya, evaluasi dari tim itu sendiri dapat dilakukan, dan penting untuk mengandalkan kerjasama. Pada tahap ini, evaluasi adalah fundamental, sehingga psikolog olahraga dapat mengidentifikasi titik pandang pelatih dan pada saat yang sama, menyediakan cara yang tepat untuk memperkenalkan mereka dengan pekerjaan psikologis. Beberapa aspek yang biasanya ditangani meliputi komentar umum dalam tim (kualitas pemain, hubungan antara anggota, situasi saat ini sebagai titik awal intervensi psikologis, dan lain-lain), anggota staf teknis (karakteristik dari masing-masing pribadi dan kualitas profesional, dan lain-lain), penjelasan rinci tentang pemain (umur, posisi sejarah singkat olahraga, keadaan pribadi, karakteristik fisik, teknis dan taktis yang luar biasa, karakteristik psikologis, dan lain-lain), sesi latihan dan kompetisi (peraturan internal tim, jadwal latihan, latihan dan pertandingan rutin dan lain-lain). Akhirnya, penting untuk melakukan evaluasi menyeluruh pemain ketika mulai bekerja psikologis di sebuah klub. Oleh karena itu, tes atau kuesioner yang dapat digunakan untuk mengukur berbagai variabel psikologis dalam latihan dan pertandingan, serta pengamatan, rekaman video pengumpulan data, disesuaikan dengan kebutuhan spesifik dari tim (sesuai dengan komentar yang dibuat oleh pelatih).

Sebuah strategi yang biasanya bekerja dengan baik pada tahap ini melibatkan sebagian besar proses evaluasi untuk memberikan penjelasan sederhana pada pemain tentang apa yang dikerjakan psikolog olahraga (lakukan jauh dengan prasangka) dan bagaimana mereka dapat membantu meningkatkan kinerja mereka sebagai tim dan sebagai pemain. Pembicaraan awal ini sangat penting, karena akan menjadi yang pertama kalinya psikolog olahraga memasuki ruang ganti (biasanya tempat yang dipilih untuk kontak awal) dan membuat

kesan yang mereka berikan dalam konteks ini entah akan membantu atau menyulitkan intervensi nanti. Dalam pengertian ini, struktur, sederhana berikut disarankan:

- a. Penjelasan teoretis diilustrasikan dengan contoh-contoh khusus untuk sepakbola sehingga pemain dapat mengidentifikasi diri mereka (misalnya situasi yang sering pemain alami selama pertandingan: kurangnya konsentrasi dan/atau kurangnya kepercayaan diri yang diderita beberapa kiper, striker yang kehilangan kepercayaan setiap kali dia membuat kesalahan, tekanan sebelum pertandingan, dan lain-lain).
- b. Pemain diminta mengisi formulir untuk menunjukkan apa persentase kinerja mereka, seperti yang terkait dengan atribut aspek fisik, taktis, teknis dan psikologis serta mencatat karakteristik positif dan negatif yang terkait dengan faktor-faktor dalam sebuah tabel.

Meskipun banyak pemain merasa sulit untuk melaksanakan tugas ini, keterampilan psikolog olahraga dalam berinteraksi akan membantu mereka untuk mengisi formulir dengan benar, membantu mereka memahami apa yang harus mereka lakukan dan bagaimana untuk menyampaikan informasi, bekerja pada asumsi bahwa pemainlah yang terbaik mengetahui tahu tentang dirinya. Melalui jenis evaluasi diri, informasi lengkap mengenai pemain yang didapat, kemudian menggabungkan persepsi pelatih dan pemain. Demikian juga, kegiatan ini memiliki efek positif pada tim, memaksa pemain untuk merefleksikan aspek pengetahuan mereka sebelumnya, tetapi tidak diperhitungkan dalam latihan sehari-hari dan pertandingan.

Dari titik ini pengaturan pekerjaan psikologis dilakukan: yaitu untuk mengatakan, intervensi yang direncanakan. Disarankan untuk memulai dengan berfokus pada kebutuhan prioritas tim, lalu berkembang bertahap menuju tujuan akhir: menciptakan sebuah tim dengan kontrol emosi yang besar dan stabilitas kinerja psikologis mereka.

Perencanaan akan mempertimbangkan faktor-faktor yang beragam. Salah satunya adalah di mana titik awal musim perlakuan psikologis akan dimulai dan jumlah jam para psikolog olahraga harus melakukan intervensi, sesuai kontrak (memiliki kontrak yang memungkinkan psikolog untuk bekerja sekali seminggu atau dengan yang memungkinkan mereka untuk hadir setiap hari). Sangat penting bagi psikolog olahraga untuk merencanakan intervensi mereka dengan benar, dengan tujuan realistis yang mencakup kebutuhan dasar dari klub dengan mana mereka bekerja. Satu kesalahan umum yang dibuat oleh psikolog adalah mencoba untuk menangani aspek-aspek lebih dari apa yang mereka dapat mengatur, lupa waktu aktual yang tersedia untuk bekerja dengan tim. Oleh karena itu, menjadi penting untuk belajar bagaimana memprioritaskan dan mengoptimalkan waktu yang dihabiskan untuk intervensi.

2. Persiapan Psikologis dalam Latihan dan Kompetisi

Keadaan khusus tersebut menandai awal pekerjaan psikologis dalam latihan dan kompetisi. Karakteristik masing-masing tim, dievaluasi pada tahap sebelumnya, agar memungkinkan psikolog olahraga untuk mengidentifikasi bentuk intervensi psikologis yang sesuai. Dua model intervensi yang paling umum adalah: kerja psikologis melalui pelatih, dan kerja psikologis dengan tim itu sendiri. Sebagaimana ditunjukkan sebelumnya, dalam kasus lain, pelatih tetap menjadi tokoh kunci. Pada model pertama, interaksi tidak langsung ada dengan pemain dan tingkat yang lebih besar komunikasi dengan pelatih, sementara model kedua melibatkan kontak lebih personal dengan para pemain. Ini merupakan faktor penting bagi psikolog olahraga, mengingat bahwa tugas dan tujuan mereka berangkat akan tergantung pada jenis gaya pelatih menemukan kemampuannya dan mendapatkan kerja samanya.

Latihan sepakbola dibentuk oleh kompetisi yang biasanya berlangsung setiap akhir pekan, kondisi ini mengharuskan latihan rutinitas

berupa siklus. Oleh karena itu, psikolog olahraga terus akan bekerja dengan situasi-pra atau pasca-pertandingan, satu hari sebelum dan satu hari pertandingan. Tujuan dari empat hari tersisa adalah untuk menciptakan basis, fisik dan mental teknis dan taktis tim. Jika psikolog olahraga mulai bekerja dengan tim yang cukup dini, sistem intervensi dapat dibentuk dengan pemain sebelum awal musim. Jangka waktu ini umumnya digunakan untuk melaksanakan beban kerja latihan berat sehingga pemain mampu menangani semua pertandingan yang berlangsung selama satu musim. Oleh karena itu, selama fase ini, psikolog olahraga dapat membuat sebagian besar dari latihan ini untuk menerapkan strategi yang meningkatkan keyakinan pemain dan pelatih, seperti evaluasi intervensi kebutuhan khusus masing-masing pemain, strategi untuk memulihkan diri dari sesi latihan fisik yang berat, bekerja membangun kohesi tim, membangun sistem komunikasi yang efektif antara pemain dan pelatih, dan lain-lain. Semua teknik ini diterapkan sehingga ketika pertandingan pertama tiba, pemain memiliki basis psikologis yang solid, yang memungkinkan mereka untuk mengatasi situasi sulit yang mungkin timbul sepanjang musim.

Observasi merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan selama ini, sehingga psikolog olahraga untuk memahami hubungan antara pemain, asumsi beban kerja fisik, cara pelatih mendekati pemain tim dan individu, peran staf teknis, dan lain-lain. Video rekaman juga terbukti penting untuk evaluasi, yang dapat ia dilakukan bersama dengan pelatih atau pemain, untuk mengidentifikasi situasi yang berbeda yang mungkin positif atau negatif yang mempengaruhi kemajuan tim.

Sesuai dengan sistem kompetitif sepakbola dan struktur latihan antara pertandingan, relatif sederhana untuk menetapkan intervensi psikologis yang akan diterapkan dengan tim. Seperti yang ditunjukkan oleh Garcia-Mas (2002), psikolog olahraga akan membantu pemain mengelola situasi khas olahraga ini: perjalanan ke stadion, pemanasan, *kick-off*, penghentian dalam pertandingan (cedera, pelanggaran,

pemesanan, dan lain-lain), paruh waktu, kick-off untuk paruh kedua, substitusi, taktik, mencetak gol, mengakui tujuan, penuh-waktu, skor akhir, menit menutup pertandingan, waktu ekstra, tambah waktu, ke ruang ganti setelah pertandingan atau perjalanan pulang. Situasi ini seharusnya sudah dipelajari sebelumnya, karena setiap tim/pemain adalah unik dan mungkin memiliki kekurangan dalam menghadapi aspek-aspek tertentu. Setelah mengidentifikasi setiap masalah, rencana intervensi strategis dapat diuraikan, yang dalam hal ini sepakbola memiliki tiga bagian:

- a. Masing-masing bekerja dengan pemain. Masing-masing pertemuan dapat diatur untuk melakukan wawancara untuk mengidentifikasi olahraga dan karakteristik maupun non-olahraga masing-masing pemain. Sebagian dari wawancara ini akan didedikasikan untuk menentukan pengaruh keluarga dan konteks sosial pada pemain (di mana mereka tinggal, dengan siapa mereka hidup, anggota keluarga, hubungan keluarga mereka untuk sepakbola, apakah teman-teman mereka adalah pemain sepakbola, dan lain-lain), sementara separuh lainnya akan berhadapan dengan masalah berat dalam olahraga (posisi yang mereka bermain, posisi mereka yang paling suka bermain, evaluasi pribadi evaluasi sebagai pemain sepakbola, kekuatan dan kelemahan evaluasi diri dilakukan pada awal musim ini juga bisa digunakan di sini, dan lain-lain).
- b. Kelompok kerja. Dua metode yang paling sering bekerja sama dengan seluruh tim, atau bekerja dalam kelompok kecil, yang didirikan berdasarkan kriteria tertentu seperti: posisi pemain (berkumpul bersama semua kiper, pemain bertahan, dan lain-lain), usia (anak-anak pencampuran dengan para veteran dari tim, atau hanya para pemain matang, dan lain-lain), atau tingkat mereka bermain (menempatkan pemain terbaik bersama-sama dengan pemain cadangan, dan lain-lain).

- c. Bekerja selama sesi latihan. Hal ini hanya disarankan untuk memperkenalkan aspek-aspek psikologis agar dapat meningkatkan latihan bila ada keterlibatan besar atas nama staf teknis dan ketika psikolog yang dikontrak oleh tim untuk menghadiri latihan sepanjang minggu. Demikian juga, jika pelatih tim menganggap tidak mencapai level psikologis yang memadai dalam sesi latihan tertentu, atau bahwa dalam pertandingan mereka kurang "sesuatu psikologis" intervensi dapat dirancang untuk digunakan dalam latihan, dalam rangka untuk menghilangkan kesalahan (misalnya, jika sebuah tim kurang komunikasi dalam pertandingan, latihan yang pemain memaksa untuk berbicara di lapangan dapat dikembangkan dalam sesi latihan, dengan tujuan untuk mentransfer keterampilan ini ke dalam situasi pertandingan).

Realitas dalam sepakbola sering kejam terhadap psikolog olahraga. Psikolog profesional sering dikontrak hanya sekali untuk menangani tim dan dianggap sudah menutupi sebagian besar kebutuhan mereka. Selain itu, dalam banyak kasus, perjanjian antara psikolog dan klub sering menyediakan waktu bagi psikolog mingguan daripada akses sehari-hari, yang berarti bekerja psikologis harus beradaptasi dengan keadaan ini. Salah satu model yang didasarkan pada sistem kompetisi dan latihan sepakbola, dan yang dapat diterapkan dalam kasus-kasus, terdiri dari membangun komunikasi rutin dengan pelatih, dengan tujuan untuk melakukan analisis psikologis pertandingan dan dampaknya terhadap pemain. Model ini menggunakan intervensi campuran (Dosil, 2004) berupa, dengan penggunaan email, telepon, dan komunikasi tatap muka. Langkah-langkah yang akan diambil dengan model ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengirim laporan pertandingan (biasanya melalui email atau telepon), termasuk komentar pemain pribadi (pelatih).
- b. Respons dari psikolog olahraga, berupa saran diberikan untuk

menghadapi pertandingan pertama pasca komunikasi dengan psikolog.

- c. Menerapkan saran yang diberikan dan mengirim komentar melalui email atau telepon (pelatih).
- d. Respons dari psikolog olahraga, merinci pekerjaan yang harus dilakukan selama seminggu dalam pertanyaan dan menjelaskan apa intervensi psikologis segera akan terdiri dari, misalnya dalam kasus di mana psikolog menghadiri setiap minggu (psikolog).



DAFTAR PUSTAKA

- Anshel, M.H. (2003). *Sport Psychology: From Theory to Practice*. San Francisco: Benjamin Cummings.
- Australian Sport Commission. (1990), "Beginning Coaching Level I Coach Manual," *Australian Coaching Council Incorporated*, Canberra.
- Balsom, P.D. (1995). High intensity intermittent exercise: performance and metabolic responses with very high intensity short duration work periods. *Ph.D Thesis*, Karolinska Institute, Stockholm.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bangsbo, J. (1993). *The physiology of soccer—with special reference to intense intermittent exercise*.
- Behncke L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Athletic Insight. The Online Journal of Psychology*. [www.athleticInsight.com/html]. Diakses, Minggu, 7 April 2013.
- Bell, R., Skinner, C., & Fisher, L. (2009). Decreasing putting yips in accomplished golfers via solution-focused guided imagery: A single-subject research design. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(1), 1-14.

- Bompa, T., Carrera, M., (2005). *Periodization Training for Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bruce, B. Vaughan, K. Laurel, T.M. Robert, J.N. and Stephanie, H. (1997). *The Biophysical Foundations of Human Movement*, South of Australia: Human Kinetics.
- Buonanno, A.C. & Mussino, A. (1995) Participation motivation in Italian youth sport. *The Sport Psychologist*, 9, 265-281.
- Cox, R. H. (2001). *Sport psychology: Concepts and applications*. Boston, Ma.: McGraw-Hill.
- Davies, D., & Armstrong. 1989. *Psychological factors in competitive sport*. Philadelphia: The Falmer Press Taylor & Francis Inc.
- Drust, B. (1997). Metabolic responses to soccer-specific intermittent exercise. PhD thesis, Liverpool John Moores University.
- Dosil, J. (2004). *Psicologia de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Dosil, J. & Gonzalez-Oya. J. (2003). Intervención psicológica en la iniciación deportiva. In E.J. Garas de Los Faros (coord.), *Áreas de aplicación de la psicología del deporte* (pp. 2 I -32). Murcia: Región de Murcia.
- Duda, J.L. (1996). Maximizing motivation in sport and physical education among children and adolescents: the case for greater task involvement. *Quest*, 48, 3, 290-302.
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams and coaches. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 340-361). New York: Wiley.
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (1998). Perceived team and player efficacy in hockey. *Journal of Applied Psychology*, 83, 557-564.

- Frederick, C.M. & Ryan, R.M. (1993) Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 3, 124-138.
- Fredericks. J.A. and Eccles. J.S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M.R. Weiss (ed.). *Developmental Sport Psychology: A Lifespan Perspective* (pp. 145- I 6-4). Morgantown. WV: Fitness Information Technology.
- Garrett, W. E., Kirkendall, D.T. & Contigulia, S. R. (1996). *The U.S. soccer sports medicine book*. Baltimore, MD.: Williams and Wilkins.
- Gould, D. (1996) Sport psychology: Future directions in youth sport research in Smoll, F. L. and Smith, R. E., *Children and youth in sport*. Madison, WL: Brown and Benchmark.
- Gifford, Robert, ed. (1991). *Applied Psychology: Variety and Opportunity*. Boston: Allyn and Bacon.
- Grunska. J. (cd). (1999). *Successful Sports Officiating*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and theoretical investigations of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 31-44.
- Haag, H. (1994). *Theoretical foundation of sport science as a scientific discipline: Contribution to a philisophy (meta-theory) of sport science*. Federal Republic of Germany: Verlag Karl Hofmann Schondorf.
- Haag, H. (1989). Research in 'sport pedagogy': One field of theoretical study in the science of sport. *International Review of Education*, 35(1), 5-16.

- Halgren, E., Dale, M., Sereno, R., Tootell R. (1999). Location of human face-selective cortex with respect to retinotopic areas. *Human Brain Mapping* 7, 29-37.
- Hardy. L.. Jones. G. & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester. UK: John Wiley & Sons.
- Hecker, J., & Kaczor, L. (1998). Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 363-373.
- Holbrook, J.E. and Barr, J. K. (1997). *Contemporary coaching: Issues and trends*. Carmel, IN. : Cooper Publishing Co.
- Holmes, P. & Collins, D. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery. A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 60-83.
- Holt. N. & Hogg, J. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251-271.
- Iso-Ahola, S. E. & Hatfield, B. (1986). *Psychology of sport: A Social psychological approach*. Dubuque, IA.: Brown Pub.
- Johnson R Scott, Wojnar J Pamela, Price J William, Foley J Timothy, Moon R Jordan, Esposito N Enrico, Cromartie J Fred., 2010, *A Coach Responsibility: Learning How to Prepare Athletes for Peak Performance*, <http://www.thesportjournal.org/article/coachs-responsibility-learning-how-prepare-athletes-peak-performance>. ISSN: 154-9518. United States Sports Academy, America's Sports University.
- Klein, I., Paradis, A., Poline, J., Kosslyn, S., & LeBihan, D. (2000). Transient activity in human calcarine cortex during visual imagery. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 12, 15-23.

- Klooster, T. V., Roemers, J. (2011). A Competency-Based Coach Education in the Netherlands, *International Journal of Coaching Science*, Vol. 5, No. 1, hal 71-81.
- Koruc, Ziya., Arsan, N., Kajam, S., dan Kocaeksi, S. (2007). Competitive anxiety and concentration level of football player. *Sport Science and Medicine*. Suppl. 10.
- Kosslyn, S., Ganis, G., & Thompson, W. (2001). Neural foundations of imagery. *Nature Reviews Neuroscience*, 2, 635-642.
- Lang, P. (1979). A bioinformational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512.
- LeUnes, A. & Nation, J.R. (2002), *Sport psychology Pacific Grove, CA.:* Wadsworth Pub.
- Loughead. T.M. & Hardy. J. (2005). An examination of coach and peer leader behaviors in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 6(3). 303-312.
- Marks, D. (1983). Mental imagery and consciousness: A theoretical review. In A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current Theory, Research, and Application*, pp. 96-130. New York: Wiley.
- Martin, K., Moritz, S., & Hall, C. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, pp. 245-268.
- Moran. A. (2003). Improving concentration skills in team-sport performers: focusing techniques for soccer players. In R. Lidor & K.P. Henschen (eds). *The Psychology of Team Sports*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 715-726.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K., & Mack, D. L. (2000). The relation of self-efficacy measures to performance in sport: A

- meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280-294.
- Moritz, S., Hall, C., Martin, K., & Vadocz, E. (1996). What are confident athletes imagining: An examination of image content. *The Sport Psychologist*, 10, 171-179.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., & Sullivan, P.J. (2000). The development of the collective efficacy questionnaire for sport (CEQS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, S11.
- Moritz, S. E., Hall, C. R., Martin, K A., & Vadocz, E. (1996). What are confident athletes imaging? An examination of image content. *The Sport Psychologist*, 10, 171-179.
- Moritz, S. E., & Watson, C. (1998). Levels of analysis issues in group psychology: Using efficacy as an example of a multilevel model. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 2, 285-298.
- Murphy, S.M. (ed.) (1995). *Sport Psychology Interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murphy, S., & Jowdy, D. (1992). Imagery and mental practice. In T.S. Horn (Ed.) *Advances in sport psychology* (pp. 221-250). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nevill, A.M., Newell, S.M. & Gale, S. (1996). Factors associated with home advantage in English and Scottish soccer matches. *Journal of Sports Science*, 14(2). 181-186.
- Olmedilla, A., Garcia, C. & Garces de Los Fayos, E.J. (1998). Un analisis del papel profesional del psicologo del deporte desde la percepcion del entrenador del futbol. *Revista de Psicologia del Deporte*, 13(2), 95-111.
- Onestak, D. (1997). The effect of visuo-motor behaviour rehearsal (VMBR) and videotaped modeling (VM) on the free-throw performance of intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behaviour*,

- 20 (2), 185-198.
- Pate, R.R., Mc Clenaghan, B.A., dan Rotella, R.J., (1989). *Scientific Foundations of Coaching*. McGraw-Hill College.
- Paskevich, D. M., Brawley, L. R., Dorsch, K. D., Widmeyer, W. N. (1999). Relationship between collective efficacy and team cohesion: Conceptual and measurement issues. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 3, 210-222.
- Prapavessis, H., Carron, A. V., & Spink, K. S. (1996). Team building in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 269-285.
- Railo, W., (2001) *Sven Goran Eriksson on Football*. Mishawaka: Carlton Publishing.
- Reilly, T. (1992). *Strategic Directions for Sports Science Research in the United Kingdom*. The Sports Council, London.
- Reilly, T., Williams, A.M., Nevill, A. & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695-702.
- Rizzolatti, G., Fogassi, L. & Gallese, V. (2001). Neurophysiological mechanisms underlying the understanding and imitation of action. *Nature Neuroscience Reviews*, 2, 661-670.
- Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y., Guillot, A., & Le Her. M., (2007). Effects of motor imagery training on service return accuracy in tennis: the role of imagery ability. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 175-188.
- Sewell, D.F. & Edmonson, A.M. (1996). Relationships between field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field-hockey. *International Journal of Sport Psychology*. 27(2). 159-172.
- Shafiei M., Goodarzi, M., (2009) *Determining National Coaches Selec-*

- tion Criteria in Swimming, Diving, and Water Pol by Coaches Viewpoints*, World Journal of Sport Science, Vol. 2. No. 4, hal 241-247.
- Sharpe. P. (1993). Elite competitive team participation and personality characteristics: an interaction between personality type and position placed. *VIII World Congress of Sport Psychology*. 959-962. Lisbon, Portugal.
- Sheikh, A. & Korn, E. (1994). *Imagery in sports and physical performance*. Amityville, NY: Baywood.
- Short, S. E., Afremow, J., & Overby, L. (2001). Using mental imagery to enhance children's motor performance. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72(2), 19-23.
- Short, S. E., Apostol, K., Harris, C., Poltavski, D., Young, J., Zostautas, N., Sullivan, P., & Feltz, D. (June 2002). Assessing collective efficacy: A comparison of two approaches. Paper presented at North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPPSA). Baltimore, MD.
- Short, S. E., Bruggeman, J. M., Engel, S. G., Marback, T. L., Wang, L. J., Willadsen, A., & Short, M. W. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task. *The Sport Psychologist*, 16, 48-67.
- Smoll, F.L. (2001). Coach-parent relationships in youth sports. In J.M. Williams (cd.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mountain View, CA: Mayfield.
- Smoll F.L. & Smith, R.E. (1997). *Coaches Who Never Lose*. New York: Warde.
- Suinn, R. (1982). Imagery in sports. In A. Sheikh (Ed.), *Imagery, current theory, research, and application* (pp. 507-534). New York: Wiley.

- Surburg, P., Porretta, D., & Sutlive, V. (1995). Use of imagery practice for improving a motor skill. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12(3), 217-227.
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vealey, R., & Greenleaf, C. (2006). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 285-305). Mountain View, CA: Mayfield Publishing.
- Weinberg, R.S. & Richardson, P.A. (1990). *Psychology of Officiating*. Champaign, IL.: Leisure Press.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2006). *Foundations of sport and exercise psychology*, 4th edition, Human Kinetics, Champaign, IL.
- Widmeyer, W. N., & DuCharme, K. (1997). Team building through team goal setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 97-113.
- Williams, A.M. & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18(9), 657-667.
- Williams, A.M. (1995). Perceptual skill in soccer. PhD thesis, University of Liverpool. Part 1.
- Willis, J.D. (1982). Three scales to measure competition-related motives in sport. *Journal of Sport Psychology*, 4, 338-353.

BIODATA PENULIS



Dr. Dimiyati, M.Si., lahir di Bandung tahun 1967, dengan latar belakang pendidikan, lulus S-1 tahun 1992 dari bidang Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FPOK UPI Bandung, lulus S-2 tahun 2000 dari Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UGM, dan S-3 lulus tahun 2013 dari Program Studi Ilmu Keolahragaan PPs Unesa. Sejak tahun 1992 Sekarang bertugas sebagai tenaga akademik (sebagai dosen) di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNY, dan dosen *homebase* di Program Studi S-2 Psikologi Program Pascasarjana UNY, dengan tugas pokok dan juga sebagai bidang keahliannya adalah Psikologi Olahraga. Selain itu juga memiliki pengalaman mengajar di S-1, S-2, dan S-3. Di S-1 di antaranya selain mengajar mata kuliah pada tugas pokoknya Psikologi Olahraga juga mengajar Metodologi Penelitian Kuantitatif, Teori dan Praktik Bola Basket. Di S-2 PPs UNY (Prodi S-2 Psikologi, Prodi S-2 Pendidikan Usia Dini, dan Prodi S-2 Ilmu Keolahragaan), dengan mengajar mata kuliah-mata kuliah di antaranya Psikologi Olahraga, Psikologi Kepelatihan, Pembelajaran Motorik, Metode Penelitian Pendidikan, Pemahaman Keragaman, Perkembangan Anak Usia Dini, Perkembangan Motivasi. Sedangkan di S-3 Ilmu Pendidikan (Konsentrasi Pendidikan Olahraga), mengajar mata kuliah Pembelajaran Psikologi Jasmani dan Olahraga). Selain pengalaman mengajar

juga memiliki pengalaman penelitian yang beragam, di antara penelitian-penelitian yang telah dilakukannya selama 5 tahun terakhir: (1) Persepsi dan Upaya Pelatih dalam Membangun Karakter Atlet Sepakbola Usia Remaja; (2) Kemampuan Guru Pendidikan Jasmani dalam Menyusun Rencana dan Praktik Pembelajaran Bervisi Karakter; (3) Pengembangan Model Pembelajaran Karakter yang Terintegrasi melalui pembelajaran Penjas di Sekolah; (4) Karakter Kebangsaan Atlet SEA Games Indonesia pada SEA Games 2011; (5) Pengembangan Model Pembelajaran Karakter yang Terintegrasi melalui Pembelajaran Penjas di Sekolah; (6) Pendekatan Pengajaran Kooperatif CDP dalam Perkuliahan Metodologi Penelitian untuk Membangun Karakter Kerja sama dan Tanggung Jawab Mahasiswa Prodi PJKR; (7) Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Pembelajaran Afektif dan Implementasinya di SMP Se-Kota Yogyakarta; (8) Pengaruh Latihan Imajeri untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik *Lay Up Shoot* Mahasiswa FIK UNY; (9) Pengembangan Instrumen Evaluasi Perkembangan *Fair Play* Pemain Sepak Bola Usia Remaja; (10) Model Permainan Aktivitas Luar Kelas Untuk Mengembangkan Ranah Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik Siswa SMA; (11) Pengaruh Latihan Mental dan Keyakinan Diri terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Sepakbola; (12) Karakteristik Psikologis Atlet DIY yang Dipersiapkan Untuk PON di Jawa Barat; (13) Persepsi dan Pendapat Pelatih Nasional tentang Latihan Mental 2017; dan (14) Karakteristik Psikologis Atlet Indonesia yang Dipersiapkan untuk Terjun Pada SEA Games di Malaysia. Hasil berbagai penelitian tersebut ada beberapa di antaranya diterbitkan dalam Jurnal Nasional Terakreditasi, seperti di Jurnal *Anima*, Jurnal Psikologi yang diterbitkan Ubaya; Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi UGM. Selain diterbitkan ada juga hasil penelitian itu diseminarkan dalam Seminar Internasional yang diselenggarakan di dalam Negeri maupun luar Negeri. Seperti di Forum Acpes 2015 di Unnes Semarang, ISSSS 2014 di UNP Padang, ICERI 2016 di UNY Yogyakarta, ICSSHPE di UPI Bandung, dan ICEL Tokyo, Jepang.