



---

## **PENGARUH MENTAL PADA PERFORMA SEORANG ATLET SEPAK BOLA**

**Paqih Agna**

Universitas Pendidikan Indonesia

**Iksan Apriliansyah**

Universitas Pendidikan Indonesia

**Dika Anugrah**

Universitas Pendidikan Indonesia

**Rizky Surya Saputra**

Universitas Pendidikan Indonesia

**Ahmad Fu'adin**

Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia Bandung

*Korespondensi penulis: [penulis@gmail.com](mailto:penulis@gmail.com)*

**Abstrak** Artikel ini membahas pengaruh kondisi mental terhadap performa atlet sepak bola. Dalam dunia olahraga, terutama sepak bola, faktor mental memiliki peran penting selain kemampuan fisik dan teknik. Atlet dengan mental yang kuat mampu menghadapi tekanan, menjaga fokus, serta mengendalikan emosi selama pertandingan. Sebaliknya, gangguan mental seperti stres, cemas, atau kurang percaya diri dapat menurunkan performa di lapangan. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuesioner terhadap atlet sepak bola di SMAN 1 Surade. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik, fokus tinggi, dan mampu mengendalikan diri saat menghadapi tekanan dari pelatih maupun penonton. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan mental berperan besar dalam menunjang performa seorang atlet sepak bola. pengaruh metode latihan imajeri dan metode latihan konsentrasi terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola, (2) pengaruh keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola, (3) interaksi antara metode latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola. Keterampilan mental dianggap salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola. Namun demikian, pembahasan tentang keterampilan mental dalam sepakbola yang berangkat dari perspektif olahraga individu berpotensi menimbulkan persoalan. Perbedaan yang signifikan antara sepakbola sebagai permainan tim dengan olahraga individu seharusnya tidak diabaikan begitu saja. Oleh karena itu, mental dalam sepakbola perlu ditempatkan pada suatu sistem, alih-alih terisolasi dari aspek lainnya. Hasil dari pembahasan adalah keterampilan mental dalam sepakbola seharusnya dikembangkan dan dilatihkan secara terintegrasi dengan struktur logis aksi-aksi sepakbola dan selaras dengan fase permainan. *Journal of Sports Science and Physical Education* 6(1): 21-35, 2017 - Sukan memberi dampak yang positif dalam mengoptimalkan kemampuan fisik pelajar selaras dengan Falsafah Pendidikan

Kebangsaan yang memberi tumpuan ke arah melahirkan insan yang seimbang dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani. Terdapat bukti yang mengesahkan bahawa kekuatan mental boleh memberi kesan kepada prestasi dalam bidang seperti pendidikan. Kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengkaji hubungan kekuatan mental dan prestasi akademik atlet sepak bola di SMAN 1 SURADE. Mental Toughness Questionnaire 48 (MTQ48) digunakan untuk mengukur 4 konstruk kajian kekuatan mental yang dibangunkan oleh Clough et al. (2002) iaitu keyakinan diri (confidence), komitmen (commitment), cabaran (challenge) dan kawalan diri (self-control). Sampel kajian ini sebanyak 66 orang atlet sepak bola di SMAN 1 SURADE. Hasil kajian mendapati nilai yang tertinggi bagi faktor kekuatan mental adalah keyakinan diikuti oleh cabaran. Namun begitu, kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kalangan atlet sepak bola di SMAN 1 SURADE bagi keempat-empat faktor kekuatan mental iaitu komitmen, kawalan diri, cabaran dan keyakinan berdasarkan pengalaman mereka dalam sukan yang diceburi. Walau bagaimanapun, hasil kajian mendapati faktor kekuatan mental mempunyai hubungan yang signifikan terhadap pencapaian akademik atlet sepak bola di SMAN 1 SURADE. Dapatan kajian ini mendapati konstruk keyakinan diri merupakan faktor kekuatan mental utama yang paling menyumbang kepada pencapaian akademik atlet sepak bola di SMAN 1 SURADE. Dapatan kajian ini diharap dapat membantu pihak peneliti untuk memahami kepentingan aspek psikologi bagi mencapai kejayaan mereka sama ada dalam bidang sukan mahupun akademik. Atlet yang mempunyai kekuatan mental yang tinggi akan mempengaruhi prestasi akademik yang cemerlang. Pengkaji mencadangkan agar kajian akan datang dapat mengkaji atlet-atlet dari sukan yang berbeza dengan sampel kajian yang lebih besar

**Kata Kunci:** psikologi olahraga, performa, atlet sepak bola, kekuatan mental, dan prestasi akademik,

## **PENDAHULUAN**

Dalam dunia olahraga kompetitif seperti sepak bola, performa seorang atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan keterampilan teknis, tetapi juga oleh kondisi mental. Kesiapan mental meliputi kemampuan mengendalikan emosi, fokus pada tujuan, serta mampu menghadapi tekanan pertandingan. Banyak atlet yang memiliki kemampuan fisik tinggi tetapi gagal menampilkan performa terbaik karena mental yang kurang stabil. Sebaliknya, atlet dengan mental kuat cenderung lebih konsisten dan mampu tampil maksimal.

Psikologi olahraga menjelaskan bahwa faktor seperti motivasi, kepercayaan diri, dan pengendalian diri merupakan aspek penting yang memengaruhi performa atlet. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kondisi mental terhadap performa atlet sepak bola di SMAN 1 Surade.

Menurut Setiadarma (2000) atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri. Pola perilaku dan kepribadian tersendiri dan latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya, dengan demikian, atlet adalah sebuah profesi seseorang memainkan peran sebagai orang yang memiliki keahlian dibidang olahraga. Atlet saat ini juga sering disebut sebagai “pahlawan” yang mengharumkan nama bangsa. Orang yang digambarkan melalui sikap dan kepribadian yang bertanggung jawab, serta memiliki kepercayaan diri dalam mencapai cita-cita yang luhur membangun bangsa, sebagai ujung tombak bagi kemajuan bangsa pada masa yang akan datang, atlet hendaknya memiliki kualitas yang sangat baik, sehat secara fisik maupun psikologis. Salah satu tujuan pembinaan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi, tidaklah mudah untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan usaha dan latihan yang keras dan dengan disiplin yang tinggi. Sebagai cabang olahraga perorangan yang terukur, performa atlet akan terlihat nyata dari hasil catatan waktu, terutama dalam olahraga sepakbola. Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006).

Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet, serta perkembangan emosional, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. Dan untuk menunjang kesuksesan atlet diperlukan adanya kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi. Latihan imagery digunakan dalam peningkatan kepercayaan diri pada atlet karena penampilan atlet yang baik adalah mampu berbicara berpikir positif tentang dirinya sendiri, ketika atlet tersebut akan menentukan strategi dalam pertandingan.

Menurut Setyawati (2014) latihan imagery dapat meningkatkan konsentrasi dan memaksimalkan performa. Menurut Setiatmoko (2013) latihan imagery merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan didalam pikiran. Begitu juga dengan olahraga Sepakbola yang merupakan olahraga perorangan dimana tolak ukur keberhasilannya dapat dilihat dari hasil tercepat yang dapat ditempuh oleh atlet sepakbola atau best time, maka setiap atlet harus mampu mengendalikan kemampuan mentalnya terutama dalam hal kepercayaan diri, karena hal tersebut sangat berperan penting bagi para pemain Sepakbola terutama pada saat pertandingan, dan menentukan tingkat keberhasilan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner. Responden adalah para atlet sepak bola di SMAN 1 Surade. Kuesioner diberikan secara daring untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri, fokus, dan kemampuan mengendalikan emosi para atlet. Data yang diperoleh dianalisis untuk melihat kecenderungan kondisi mental terhadap performa mereka di lapangan.

Pengumpulan data adalah berdasarkan soal selidik yang diedarkan kepada pemain bola di SMAN 1 SURADE berdasarkan elemen-elemen yang telah diubah suai dan dirintis bagi memudahkan pelajar-pelajar memahami soal selidik tersebut. Sebelum mendapatkan

maklumat kajian ini, penyelidik telah mendapat kebenaran dari jurulatih dan pengurus pasukan bola di SMAN 1 SURADE bagi menjalankan kajian dan mengedarkan soal selidik kepada pemain bola sepak. Dengan kelulusan jurulatih dan pengurus pasukan bola sepak di SMAN 1 SURADE, pengkaji dengan kerjasama pengurus pasukan sepak bola di SMAN 1 SURADE menetapkan tarif yang sesuai untuk mengedarkan borang soal selidik kepada atlet bagi mengelakkan gangguan semasa latihan diadakan. Responden dikehendaki menjawab soal selidik pada masa tersebut dan menyerahkan semula setelah selesai menjawab. Ketika mengedarkan borang soal selidik, pengkaji menerangkan serba ringkas kepada responden tujuan kajian ini dijalankan dan cara untuk menjawab soal selidik tersebut. Tiada had masa yang diberikan untuk menjawab kesemua soalan tersebut. Pengkaji memberi peluang kepada responden untuk melontarkan segala pertanyaan jika mereka kurang pasti atau tidak memahami soalan-soalan yang terdapat dalam borang soal selidik tersebut bagi mengelakkan sebarang kekeliruan. Maklumat yang diperolehi dikumpul dan dianalisis menggunakan perisian SPSS versi 20 serta pengkaji membuat kesimpulan berdasarkan hasil data yang telah di analisa.

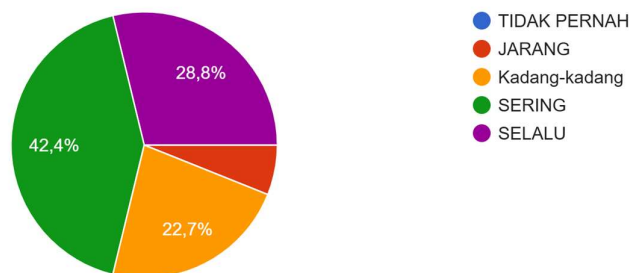
### **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, sebagian besar atlet sepak bola di SMAN 1 Surade memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik dan fokus tinggi selama pertandingan. Namun, tekanan dari pelatih maupun penonton terkadang memengaruhi emosi beberapa pemain. Setiap atlet memiliki cara tersendiri untuk mengendalikan diri, seperti menarik napas dalam, mengalihkan fokus, atau saling menyemangati antar rekan tim. Hasil ini sejalan dengan teori psikologi olahraga yang menyebutkan bahwa mental kuat berperan penting dalam menjaga stabilitas performa di bawah tekanan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesiapan mental yang baik menjadi faktor pendukung utama dalam performa atlet sepak bola. Pembinaan mental melalui latihan psikologis, konseling, atau pendekatan motivasional perlu terus dikembangkan di lingkungan sekolah maupun klub olahraga.

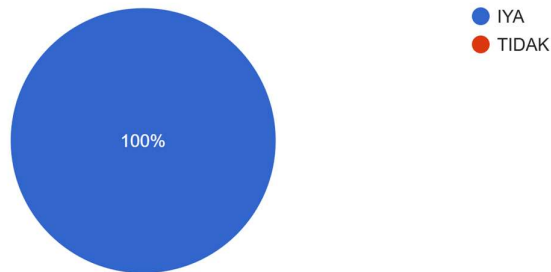
Seberapa sering Anda berolahraga dalam seminggu?

66 jawaban



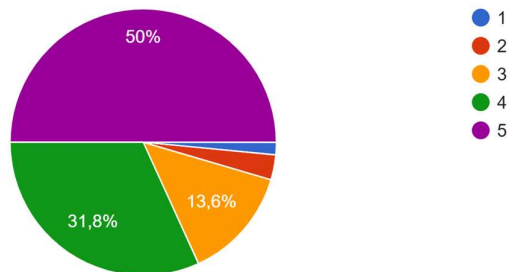
Apakah setelah berolahraga Anda merasa pikiran menjadi lebih tenang atau segar?

66 jawaban



Menurut Anda, seberapa besar olahraga berpengaruh dalam mengurangi rasa stres? (Skala 1–5)

66 jawaban



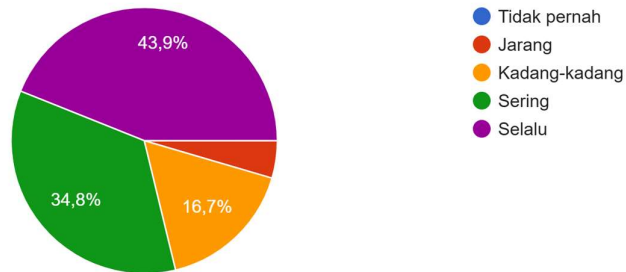
Apa alasan utama anda jarang atau rutin berolahraga?

66 jawaban



Seberapa sering anda merasa olahraga membantu memperbaiki suasana hati

66 jawaban



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kondisi mental memiliki pengaruh besar terhadap performa seorang atlet sepak bola. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi, fokus yang baik, dan kemampuan mengendalikan emosi cenderung menampilkan performa optimal saat bertanding. Pelatih diharapkan dapat memperhatikan aspek mental atlet dengan memberikan dukungan moral dan pelatihan psikologis secara rutin agar performa tim tetap stabil. Secara keseluruhannya, kekuatan mental dilihat memainkan peranan penting dalam menyumbang kepada pencapaian Siswa SMAN 1 SURADE. Perkara ini selaras dengan objektif Dasar Pembangunan Sukan Negara Institut Pengajian Tinggi (DPSIPT) iaitu untuk melahirkan sekurang-kurangnya 30% atlet negara yang terdiri daripada atlet IPT atau The Thinking Athletes serta mewujudkan budaya bersukan di IPT ke arah memperkasakan modal insan seimbang dan berkualiti dalam pencapaian akademik dan penglibatan bidang sukan. Kekuatan mental dilihat sebagai satu faktor penting bagi aspek psikologi yang dapat membantu atlet untuk kekal fokus dan lebih berdaya saing semasa latihan dan perlawanan. Menurut Sheard dan Golby (2006), beliau menjelaskan bahawa kekuatan mental merupakan faktor utama dalam menentukan kejayaan dalam sukan. Sehubungan dengan itu, atlet yang mempunyai kekuatan mental yang baik adalah lebih cenderung untuk berjaya. Kajian ini juga mendapati kebanyakan atlet di SMAN 1 SURADE bersetujuan bahawa peningkatan pencapaian akademik mereka adalah disebabkan oleh faktor kekuatan mental. Ini menunjukkan bahawa kekuatan mental mampu meningkatkan prestasi akademik atlet. Faktor kekuatan mental merupakan aspek psikologi yang penting bagi meningkatkan prestasi akademik atlet. Namun begitu, konstruk keyakinan diri yang paling menyumbang kepada peningkatan prestasi di SMAN 1 SURADE. Demikian, penyelidik mencadangkan bahawa:

1. Kajian lanjutan perlu dijalankan dengan lebih menyeluruh dan terperinci bagi melihat daripada aspek yang berbeza sejauh mana kesan atau sumbangan faktor kekuatan mental mempengaruhi prestasi akademik atlet.
2. Penyelidik mencadangkan agar lebih banyak

kajian yang dibuat dengan lebih luas dan terbuka. Kajian yang dijalankan haruslah ke atas populasi yang lebih besar lagi iaitu bukan terhad pada satu sukan dan satu Universiti sahaja tapi pada sekolah yang lain juga. 3. Kajian ini dapat diperluaskan bukan sahaja dalam bidang akademik malah dalam pencapaian sukan dan sumbangan pada sekolah yang lain juga. Kajian seperti ini mampu meningkatkan pencapaian sukan dalam mana-mana sekolah berdasarkan faktor psikologi atlet yang dijadikan sebagai tunjang kejayaan atlet .

DanBeberapa hal yang perlu disarankan terkait dengan hasil penelitian di atas adalah sebagai berikut :

1. Agar atlet dapat mengurangi kecemasan sebelum bertanding dengan memperbanyak latihan-latihan kecemasan. 2. Agar pelatih semakin mampu mengetasi kecemasan siswanya sebelum pertandingan dengan menambah jam terbang dan metode latihan yang tepat untuk mengatasi kecemasan. 3. Agar pengurus cabor sepak bola dan pemerintah dapat mengurangi gejala-gejala yang dapat

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi Olahraga. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
- Setyawan, A., & Wibowo, A. (2020). Pengaruh Kesiapan Mental terhadap Performa Atlet Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 12(2), 45–52.
- Yulianto, D., & Firmansyah, A. (2019). Pengaruh Mental Training Terhadap Peningkatan Performa Atlet Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 112–120.
- Nugraha, R., & Pratama, B. (2021). Hubungan Motivasi dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(1), 34–42.
- Suharto, T., & Wibisono, A. (2020). Pengaruh Kontrol Emosi terhadap Kinerja Atlet Remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 89–98.
- Rahmadani, L. (2022). Peran Psikologis Atlet dalam Menentukan Performa Selama Pertandingan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 51–60.
- Haramaki, K., & Wilson, M. (2018). The Impact of Competitive Anxiety on Soccer Performance. *Journal of Sports Psychology*, 14(3), 205–214.
- Reeves, C. W., & Nicholls, A. R. (2019). Mental Toughness and Performance Consistency in Football Players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 421–436.

- Jones, M. I., & Parker, J. K. (2017). Emotional Regulation Strategies Among Elite Soccer Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(3), 275–289.
- Smith, A., & Bar-Eli, M. (2020). Psychological Factors Influencing Performance Under Pressure in Soccer. *Sport Sciences for Health*, 16(2), 211–223.
- Mardhika, R., & Dimiyati, D. (2015). Pengaruh Latihan mental *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 106-11
- Ardiyanto, H. (2021). Meletakkan keterampilan mental dalam sepakbola pada konteksnya. *Sepakbola*, 1(2), 39–47. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i2.116>
- . Gilang, Moh. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Ganesha; Bandung.
- Gunarsah, Singgih. D. 1996. Psikologi Olahraga. Ganseha; Bandung.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51