

**Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga sepakbola**

***The role of sports psychology in improving achievement in football***

**Linggo Jiventino Yono Prayogo**

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru,  
Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

**Abstrak**

Psikologi Olahraga adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet. Seperti kepercayaan diri, motivasi, kemandirian, emosi, semangat, rasa tanggungjawab, rasa sosial dan hasrat ingin menang. Psikologi olahraga sangat penting di dalam pembinaan olahraga prestasi. Dari tujuan psikologi olahraga dalam cabang olahraga sepakbola yaitu untuk meningkatkan prestasi dan dapat menjelaskan dan memahami tingkah laku atlet dan gejala-gejala psikologi yang terjadi dalam pada umumnya. Dalam penelitian ini menggunakan metode *literatur riview* dari beberapa artikel yang berkaitan dengan permasalahan psikologi, dan dapat mengontrol dan mengendalikan tingkah laku dengan perlakuan-perlakuan untuk menanggulangi hal-hal yang kurang menguntungkan, juga dapat memberi perlakuan-perlakuan untuk mengembangkan kemampuan dan segi-segi positif yang dimiliki untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga sepakbola.

**Kata kunci:** Psikologi Olahraga, Prestasi, Sepakbola

**Abstract**

*Sports Psychology is a psychology applied in the field of sports, covering factors that directly affect athletes and factors outside the athlete that can affect the performance (performance) of athletes. Like this belief, motivation, independence, emotions, spirit, sense of responsibility, social sense and desire to win. Sports psychology is very important in sports achievement coaching. From the purpose of sports psychology in the sport of football is to improve achievement and can explain and understand the behavior of athletes and psychological symptoms that occur in general. In this study using riview literature methods from several articles related to psychological problems, and can control and control whether to practice with treatments to overcome things that are less profitable, can also give treatments to develop the ability and positive aspects that are owned to improve achievement in the sport of football.*

**Keywords:** Sports psychology, achievement, football.

**PENDAHULUAN**

Berolahraga merupakan aktivitas yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Berolahraga tidak cuma dijadikan fasilitas rekreasi atau mencari kesenangan, tetapi berolahraga pula bertujuan buat sesuatu prestasi yang dicoba secara orang ataupun secara berkelompok. Pencapaian prestasi ialah alibi yang pas buat mendukung pembangunan

dibidang berolahraga, paling utama dalam pengadaan fasilitas serta prasarana berolahraga. Dalam rangka tingkatan berolahraga selaku salah satu upaya buat tingkatan mutu sumber energi manusia, hingga aktivitas berolahraga yang dicoba tidak cuma hanya memasyarakatkan berolahraga serta mengolahragakan warga supaya warga senantiasa mempunyai jiwa serta raga yang sehat serta fit (Irwanto & Romas, 2019) .Aktivitas olahraga juga membentuk kepribadian. Olahraga juga mengajarkan untuk mempunyai karakter disiplin, sportivitas, pantang menyerah, semangat dan berani mengambil keputusan dan olahraga membentuk manusia dengan kepribadian yang sehat. Olahraga mengajarkan pada seseorang akan kedisiplinan, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, Berolahraga yang dicoba serta dilaksanakan pula buat mendapatkan penghargaan (*reward*) serta mengharumkan nama bangsa baik di wilayah, regional, nasional ataupun internasional. Dimana buat menciptakan prestasi tersebut, seseorang atlet wajib berlatih supaya dapat menggapai prestasi optimal. Menurut (Apriansyah et al., 2017) Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan dan dikelola secara profesional dengan untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan secara berkelanjutan. Pengembangan berolahraga di Indonesia ditunjukan pada pembuatan serta pengembangan prestasi. Buat pencapaian prestasi terhadap sesuatu cabang berolahraga hingga pemerintah menginstruksikan kepada warga Indonesia buat mendirikan perkumpulan ataupun klub berolahraga. Pendirian perkumpulan ataupun klub berolahraga merupakan buat mempermudah pencapaian tujuan kenaikan prestasi masing- masing cabang berolahraga yang terdapat di Indonesia, salah satu cabang berolahraga yang banyak diminati oleh warga Indonesia merupakan sepakbola.

Olahraga sepakbola menjadi sesuatu cabang olahraga yang sangat terkenal didunia, sepakbola sudah banyak hadapi pergantian serta pertumbuhan dari wujud yang simpel hingga jadi sepakbola modern yang sangat digemari serta dikagumi banyak orang, baik kanak- kanak, orang berusia, orang tua, apalagi perempuan mulai dari golongan dasar, golongan

menengah hingga golongan atas dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi yang tumbuh sangat pesat pula turut mempengaruhinya. Bila kita amati dari perkembangannya, sepakbola dari tahun-ketahun senantiasa tumbuh dengan pesat serta tingkatan keahlian teknikpun terus menjadi tumbuh. Keterampilan bermain sepakbola tidak hanya cukup dengan latihan saja tapi harus di perhatikan dari segi psikisnya.

Dalam olahraga sepakbola untuk mencapai prestasi atau kemenangan yang diinginkan diperlukan 4 aspek penting yaitu, Mental (psikologis), Teknik (keterampilan sepakbola), Taktik (pemahaman sepakbola), dan Fisik (kebugaran jasmani). Keempat aspek tersebut saling terkait sehingga diperlukan strategi dalam proses latihan untuk mencapai prestasi yang diinginkan (Kenny Farrel, 2019). Dalam aspek psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet peran psikologi dalam memahami tingkahlaku atlet dan gejala-gejala psikologik yang terjadi dalam olahraga pada umumnya, dapat meramalkan atau membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet yang berkaitan dengan permasalahan psikologi dan dapat mengontrol dan mengendalikan gejala tingkah laku dalam olahraga. Menurut Irwanto & Romas (2019) Psikologi olahraga merupakan bentuk penerapan teori-teori dan konsep-konsep psikologi ke dalam konteks olahraga dengan tujuan utamanya adalah agar terjadi peningkatan prestasi olahraga yang dapat diraih oleh atlet. Psikologi olahraga adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mengkaji secara khusus faktor-faktor psikologi yang berpengaruh dan menunjang penampilan atau kinerja fisik dalam berolahraga dan serta peran dalam latihan dapat mempengaruhi perkembangan aspek psikologi seseorang atlet. Faktor-faktor psikologi dan tingkahlaku meliputi motif-motif berprestasi, intelegensi, aktualisasi diri, kemandirian, agresivitas, emosi, percaya diri, motivasi, semangat, rasa tanggungjawab, rasa sosial, hasrat ingin menang dan sebagainya.

## **METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk literature riview dengan berpedoman pada prosedur literatur review dari Machi dan Mceyoy (Leitner, P., Khalil, M., & Ebner, 2017) yang terdiri dari enam langkah yaitu (1) *select a topic*, (2) *search the literature*, (3) *develop your argument*, (4) *survei the literature*, (5) *critique the literature*, dan (6) *write the riview*. Dalam penyusunan I artikel ini menggunakan database artikel jurnal penelitian yang dapat diakses secara *online* melalui laman *google scholar* kata kunci psikologi olahraga, prestasi dan sepakbola, yang diterbitkan tahun 2016 sampai dengan 2021.

## HASIL

Dari beberapa hasil penelitian disajikan dari berbagai artikel, berikut hasil penjelasannya:

1. Artikel yang berjudul “Pengaruh Gizi, Motivasi dan Percaya Diri Terhadap Prestasi Atlet Sepakbola Universitas Sriwijaya” (Pratama, 2019). Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket dan pengumpulan dokumen. Hasil analisis data besarnya pengaruh gizi, motivasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet sepakbola adalah sebesar 54,5%. Secara serentak variabel gizi, motivasi dan kepercayaan diri benar-benar berpengaruh terhadap prestasih atlet sepakbola hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Psikologi olahraga yang dibahas dalam penelitian ini yaitu motivasi dan percaya diri. Motivasi merupakan perilaku manusia yang pada dasarnya berorientasi pada tujuan, yaitu dimotivasi oleh keinginan untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan percaya diri merupakan salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet di lapangan.
2. Artikel yang berjudul “Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet” (Effendi, 2016). Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa manfaat utama psikologi olahraga dalam tingkatan prestasi atlet ialah bisa memahami serta menguasai tingkah laku atlet serta gejala-gejala psikologi yang terjaln dalam berolahraga pada biasanya, bisa meramalkan ataupun membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-

kemungkinan yang bisa terjalin pada atlet, berkaitan dengan kasus psikologi, serta bisa mengendalikan serta mengatur indikasi tingkah laku dalam berolahraga dengan perlakuan-perlakuan buat mengatasi hal-hal yang kurang menguntungkan, pula bisa berikan perlakuan-perlakuan buat meningkatkan keahlian serta segi-segi positif yang dipunyai atlet.

3. Artikel yang berjudul "Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi Terhadap *Performance* Pemain Sepakbola" (Permadi & Fernando, 2021). Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Aspek psikologi yang menunjang *performance* dalam game sepakbola. Kedudukan psikologi kaitanya mental dalam sepakbola sangat dibutuhkan buat menunjang penampilan pemain dilapangan. Mental merupakan kunci kesuksesan dalam semua cabang olahraga. Untuk seseorang atlet keahlian raga awalnya nampak memastikan dalam suatu pertandingan yang menunjang *performance* di lapangan. Penampilan baik buruknya ditetapkan oleh pengelolaan emosional seseorang pemain sepakbola agar senantiasa fokus sehingga motivasi serta semangat juang buat membagikan penampilan yang terbaik dalam mencapai kemenangan atau mencapai prestasi yang di inginkan. Dengan memiliki mental dalam bermain sepakbola tentu mempengaruhi dalam permainan seorang pemain peran yang utama yaitu persiapan pertandingan, *imagery*, *self talk* dan *self-confidence*, manajemen energi, konsentrasi, dan *goal setting* dan motivasi. Dalam suatu pertandingan sepakbola jika aspek-aspek tersebut dimiliki dapat menghadapi situasi apapun atau tekanan dari lawan dan dapat mengaplikasikan taktik atau strategi yang dijalankan.

## **PEMBAHASAN**

Olahraga sepakbola adalah permainan tim sehingga diperlukan kerjasama antar individu untuk memenangkan permainan jadi kerjasama tim sangat penting dalam permainan sepakbola. Kerjasama disesuaikan

dengan tugas dan tanggung jawab di lapangan. Kerjasama diartikan sebagai tindakan melakukan pekerjaan pada waktu yang sama. Sebagai olahraga tim satu sama lain saling membantu, mendorong, mengingatkan, atau mengarahkan pada saat bertahan atau menyerang. Dalam permainan Sepakbola kerjasama tim merupakan hal yang utama. Tanpa kerjasama antara anggota maka permainan sepakbola tidak akan mencapai kemenangan (Apriansyah et al., 2017). Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer didunia (Anuar & Syahrastani, 2018), sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk yang sederhana sampai menjadi sepakbola modern yang sangat digemari dan dikagumi banyak orang. Jika di lihat dari perkembangannya, sepakbola dari tahun-ketahun selalu berkembang dengan pesat dan tingkat kemampuan teknik, taktik dan strategi dalam suatu permainan pun semakin berkembang. Dalam permainan sepakbola bisa dikatakan mutlak harus ada kerjasama tim dalam sebuah permainan, karena olahraga sepakbola dimainkan secara beregu dan kolektivitas akan mencapai prestasi. Kerjasama merupakan sifat sosial bagian dari kehidupan masyarakat yang tidak bisa dielakkan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat yang telah berkembang maju, menempatkan kerjasama sebagai indikator keberhasilan mereka. Dalam bidang olahraga sangat dibutuhkan kerjasama tim untuk mencapai suatu tujuan atau prestasi.

Dalam aktifitas olahraga prestasi khususnya faktor psikis menjadi hal penting yang sering terlupakan selama proses latihan maupun dalam pertandingan. Faktor psikologis atau sering disebut mental atlet diibaratkan sebagai obor yang memacu semangat dan menghasilkan kinerja maksimal atlet. Diakui bahwa psikologi semakin berperan dalam dunia olahraga maupun dunia kepelatihan. Secara lebih khusus hal ini dipelajari melalui psikologi olahraga maupun psikologi kepelatihan (Sumarjo, 2017). Psikologi olahraga akan membahas mengenai mental dalam aktivitas olahraga. Dalam suatu kondisi fisik yang sudah lelah sekalipun, apabila secara mental tangguh maka fisik masih bisa dipaksa untuk bekerja, namun tidak demikian

sebaliknya. Apabila mental sudah down maka fisik prima pun seolah kurang berarti dalam situasi pertandingan. Mengingat pentingnya pengaruh dan peranan psikologi olahraga dalam tercapainya prestasi. Prestasi maksimal dapat dicapai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Suatu kondisi psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik untuk mencapai suatu yang diharapkan.

Pada hakikatnya psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut penampilannya dalam berolahraga. Dengan demikian jelaslah bahwa olahraga atau tampilannya dalam berolahraga, sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis seperti meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun. Mereka dapat menjadi tegang, denyut nadi meningkat, berkeringan dingin, cemas akan hasil pertandingan, dan mereka merasakan sulit berkonsentrasi. Keadaan ini seringkali menyebabkan para atlet tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya. Mental yang tegar sama halnya dengan teknik dan fisik akan didapat melalui latihan yang terencana, teratur, dan sistematis. Dalam membina aspek psikis atau mental atlet pertama-tama perlu disadari bahwa setiap atlet harus dipandang secara individual yang satu berbeda dengan yang lainnya. Untuk membantu mengenal profil setiap atlet dapat dilakukan pemeriksaan psikologis. Ilmu psikologi yang diterapkan ke dalam bidang olahraga yang selalu dikenal sebagai psikologi olahraga (Kusumajati, 2012). Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya.

## KESIMPULAN

Dengan berkembangnya ilmu olahraga maka psikologi olahraga merupakan cabang ilmu baru yang diterapkan dalam bidang olahraga untuk membantu seseorang dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya. Pembinaan olahraga prestasi merupakan proses yang panjang dan rumit. Banyak ilmu yang mendukung untuk pencapaian prestasi optimal seorang atlet. Salah satunya adalah psikologi olahraga, karena manusia adalah makhluk yang terdiri dari jasmani dan rohani yang menjadi satu. Psikologi diperlukan dalam olahraga guna menjelaskan, memprediksi dan mengendalikan perilaku dalam aktivitas olahraga. Tentunya dalam meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga sepakbola yang tidak lepas dari peranan psikologi olahraga yang menjadikan suatu pencapaian yang diinginkan.

## REFERENSI

- Anuar, F., & Syahrastani. (2018). Tinjauan Tingkat Percaya Diri Pemain Sepakbola U17 SSB Taruna Kepala Hilalang Kab. Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga, Volume 1 N*.
- Apriansyah, B., Sulaiman, & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports, 6(2)*, 101–107.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Juara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1–14.
- Kenny Farrel. (2019). Motivasi Pemain Sepakbola Liga Kompas Kacang Garuda U-14 Tahun 2018/2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, Vol. 3 Jul*.
- Kusumajati, D. A. (2012). Psikologi Olahraga dan Filsafat. *Humaniora*, 3(1), 246. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v3i1.3307>
- Leitner, P., Khalil, M., & Ebner, M. (2017). Learning Analytics In Higher Education-A Literature Review. *In Learning Analytics: Fundaments, Applications, And Trends*, 1-23.
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). *Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola*. 5(1).
- Pratama, R. R. (2019). Pengaruh Gizi, Motivasi dan Percaya Diri Terhadap



Prestasi Atlet Sepakbola Universitas Sriwijaya. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 37. <https://doi.org/10.31258/jope.1.2.37-42>

Sumarjo, S. (2017). Peran psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga. *Journal Warta*, 53(9), 1689–1699.