

## Meletakkan keterampilan mental dalam sepakbola pada konteksnya

Hysa Ardiyanto

PS Sleman Development Center. Omah PSS, Jalan Randugowang RT 01 RW 17, Tegalweru, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, 55581, Indonesia.

\* Coressponding Author. E-mail: [hysaardiyanto@gmail.com](mailto:hysaardiyanto@gmail.com)

*Received: 6 June 2021; Revised: 14 August 2021; Accepted: 20 September 2021*

**Abstrak:** 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. Artikel ini bertujuan mendiskusikan keterampilan mental dalam sepakbola dan meletakkannya pada suatu konteks berdasarkan gagasan dari Periodisasi Taktikal. Kerangka acuan yang dipakai adalah model struktur logis aksi-aksi sepakbola dan model momen dalam permainan sepakbola. 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. Lebih dari itu, pembahasan keterampilan mental dalam sepakbola perlu diangkat ke tingkat yang lebih tinggi daripada individu, yaitu tim dan organisasi klub.

**Kata Kunci:** keterampilan mental; periodisasi taktikal; sepakbola

### *Putting mental skills in football to its context*

**Abstract:** *The discussions about mental skills in football from the perspective of individual sports could be problematic. However, a significant difference between football as a team sport compared to an individual sport should not be neglected. Therefore, putting mental skills in football into a system rather than being isolated from other aspects was necessary. This article aimed to discuss the mental skills in football and put it to a context according to the idea from Technical Periodization. The framework models used were the logical structure of football actions and moments of the football game. In conclusion, mental skills in football should be developed or trained in an integrated manner with the logical structure of football actions and aligned with the phase of play. Furthermore, the discussion of mental skills in football needs to be drawn at a higher level than individuals at a team and club organizations.*

**Keywords:** *football; mental skills; tactical periodization*

**How to Cite:** Ardiyanto, H. (2021). Meletakkan keterampilan mental dalam sepakbola pada konteksnya. *Sepakbola*, 1(2), 39-47. doi:<http://dx.doi.org/10.33292/sepakbola.v1i2.116>



## PENDAHULUAN

Meskipun dimainkan dengan tubuh, olahraga dimenangkan oleh pikiran. Pandangan ini sepertinya dipercaya oleh sebagian atlet dan pelatih dari cabang olahraga permainan, walaupun sebenarnya gagasan tentang mental dalam olahraga tampak lebih nyata pada olahraga individual yang menuntut kemampuan mental (Moran, 2004). Konsentrasi dan *mental imagery*, sebagai bentuk keterampilan mental olahraga, merupakan contoh gamblang kemampuan yang dibutuhkan untuk berhasil dalam olahraga perorangan seperti golf. Pada cabang olahraga individual lain, aspek keterampilan mental *coping* dan aspek fisik secara bersama-sama saling mempengaruhi performa dalam cabang senam artistik (Firmansyah, 2017). Studi lain menunjukkan latihan visualisasi dianggap berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet individu cabang bulu tangkis (Satriya & Jannah, 2017).

Keterampilan mental kemudian dipercaya membantu pencapaian prestasi olahraga. Begitu pula sebaliknya, kegagalan dalam performa olahraga dipersepsi sebagai akibat dari masalah mental. Saat Tim Nasional Sepakbola Indonesia kebobolan menjelang akhir pertandingan, maka boleh jadi kesimpulannya karena mengalami kelelahan mental (Yustika, 2018). Ketika muncul masalah seperti pemain kurang berminat dan cepat bosan saat berlatih sepakbola, hipotesis yang diajukan mengarah pada persoalan mental, yaitu kurangnya motivasi (Apriansyah, Sulaiman, & Mukarromah, 2017). Keberhasilan (dan kegagalan) dalam melakukan tendangan pada permainan sepakbola juga tidak luput dari upaya mengaitkannya dengan aspek mental (misal Mardhika & Dimiyati, 2015; Nurfalah, Surdiniaty & Imanudin, 2016).

Pembahasan tentang keterampilan mental dalam sepakbola, dalam beberapa penelitian, tidak mengacu pada model permainan sepakbola sebagai aksi kolektif. Padahal, jika dibandingkan dengan olahraga individual, pembahasan mental dalam sepakbola dapat diasumsikan memiliki perbedaan yang signifikan karena terjadi dalam tim dan kelompok. Gagasan ini bahkan telah disampaikan sejak 20 tahun yang lalu oleh Overby et al. (1998). Penelitian Dowling et al. (2018) menunjukkan terjadinya dilema antara pengembangan individu pemain dan pengelolaan tim U-21 pada klub-klub di Liga Inggris. Tarik-menarik antara kepentingan tim untuk berprestasi dan kepentingan pengembangan individu pemain merupakan persoalan yang unik pada olahraga tim yang berkaitan dengan struktur organisasional klub. Keterampilan mental pemain sepakbola kemudian ditempatkan dalam dinamika tim yang konteksnya lebih luas daripada kapasitas mental individu (Filho et al., 2015). Studi terdahulu telah menunjukkan, sebagai olahraga tim dengan organisasi (strategi) permainan yang spesifik, intervensi psikologis pada pemain sepakbola disarankan mempertimbangkan posisi bermain yang spesifik (Thelwell et al., 2006). Beberapa kajian tersebut telah menginformasikan adanya perbedaan antara sepakbola dan olahraga individu dalam kebutuhan mental yang harus dikuasai oleh para pemainnya.

Upaya menunjukkan pentingnya latihan mental dalam sepakbola tanpa diwadahi oleh suatu struktur logis bisa jadi bermasalah karena tidak menyentuh pembahasan secara holistik. Selain itu, dalam praktiknya, analisis faktor-faktor yang menentukan kesuksesan performa dalam sepakbola lebih mengandalkan data-data yang dapat diamati secara objektif, seperti efisiensi, tendangan ke gawang, penguasaan bola, dan akurasi umpan (Lepschy et al., 2018). Pertanyaan yang segera muncul antara lain, apakah keterampilan mental yang tampak lebih jelas pada olahraga individu dapat diterapkan begitu saja pada sepakbola sebagai olahraga tim? Di mana pembahasan mental sebaiknya ditempatkan, dan apakah membahas mental dalam sepakbola tanpa meletakkannya pada suatu wadah yang kontekstual dapat memberikan informasi yang memadai atas performa pemain?

Untuk mengkaver isu-isu tersebut, artikel ini menawarkan pembahasan keterampilan mental dalam sepakbola dengan meletakkan pada suatu konteks berdasarkan gagasan dari Periodisasi Taktikal. Kerangka analisis yang digunakan berupa: (1) model struktur logis aksi-aksi sepakbola dan (2) momen dalam sepakbola yang mengacu pada Model Permainan sepakbola. Mengingat tim sepakbola berada dalam interaksi kelompok yang dinamis, maka pembahasan selanjutnya (3) mengangkat pembahasan mental ke tingkat tim dan organisasi.

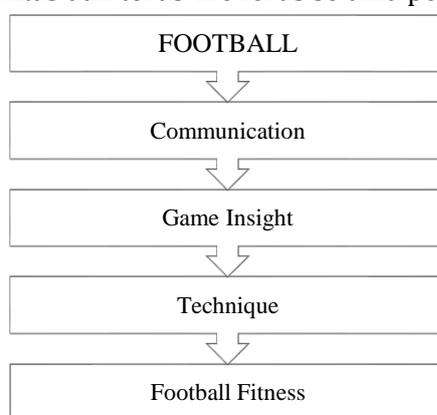
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Struktur logis aksi sepakbola

Ilmuwan olahraga membagi performa olahraga ke dalam aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat aspek yang dinyatakan sebagai *hypothetical aspects* tersebut nyatanya telah diterima sebagai suatu kebenaran umum. Tidak mengherankan jika kepelatihan olahraga, termasuk sepakbola, berangkat dari pembagian keempat aspek ini. Pembagian aspek latihan semacam ini (terutama fisik-mental) dapat diduga terpengaruh pemikiran rasional Cartesian yang memisahkan antara tubuh (*body*) dan pikiran (*mind*) dalam kajian olahraga (Pramono, 2017). Pemikiran rasionalitas Barat ini sebenarnya sudah banyak dikritik, misalnya oleh pendekatan holistik dalam literasi jasmani (Whitehead, 2001). Selain persoalan dualisme, aspek-aspek latihan sering kali tidak didiskusikan dalam urutan hierarki yang jelas. Hal ini berdampak pada timbulnya

persoalan dalam menentukan prioritas pembahasan performa atlet sepakbola. Lebih dari itu, sepakbola sangat berbeda dari penjumlahan aspek teknik, fisik dan mental (Tamboer, 2016:41).

Performa dalam sepakbola dibangun oleh aksi-aksi sepakbola. Model *logical structure of football actions* atau model struktur logis menunjukkan bagaimana hierarki aksi-aksi sepakbola dihasilkan (Gambar 1). Struktur aksi-aksi sepakbola terdiri atas empat komponen. Keempat komponen dalam struktur aksi sepakbola tidak hanya terkoneksi, tetapi juga memiliki tingkatan hierarki yang jelas: komunikasi, wawasan permainan, teknik dan kebugaran (Verheijen, 2014:36). Komponen teratas dalam hierarki aksi sepakbola adalah komunikasi. Agar dapat berhasil, aksi-aksi sepakbola oleh pemain dalam tim harus berada dalam suatu gagasan yang disepakati bersama. Gagasan ini dapat disebut sebagai taktik. Komunikasi dibutuhkan agar taktik dipahami bersama oleh semua anggota tim. Komponen di bawah komunikasi adalah wawasan permainan. Tingkat ini berkaitan dengan pembuatan keputusan untuk melakukan aksi-aksi sepakbola. Keputusan-keputusan dibuat sejalan dengan eksekusi teknik. Pada tingkatan di bawahnya, kebugaran fisik (yang spesifik untuk sepakbola) berperan sebagai landasan agar eksekusi teknik dapat dilakukan secara berkualitas dan terus-menerus selama pertandingan.



**Gambar 1.** Model struktur logis aksi-aksi sepakbola (Verheijen, 2014)

Model struktur logis aksi-aksi sepakbola dinilai dapat digunakan untuk melihat sepakbola secara objektif. Komponen-komponen dalam struktur dapat dibedakan namun tidak dapat dipisahkan satu dan lainnya. Di mana letak latihan mental dalam model struktur logis aksi-aksi sepakbola? Pertanyaan ini dapat coba dijawab melalui pembahasan masing-masing komponen. *Pertama*, pada tingkatan komunikasi. Penempatan komunikasi sebagai hierarki tertinggi dalam teori sepakbola oleh Verheijen selaras dengan pandangan Salas et al., (2005) yang melihat *closed loop communication*, *mutual trust* dan *shared mental models* sebagai mekanisme pendukung untuk meningkatkan kinerja tim. Teori ini dapat diaplikasikan pada tim sepakbola. Sirkulasi komunikasi yang terus berlangsung, rasa saling percaya, dan model mental bersama dibutuhkan dalam implementasi taktik tim agar mencapai tujuan. Aspek mental yang dapat diidentifikasi dari teori tersebut adalah *shared mental models* (SMM). SMM berkaitan dengan struktur pengetahuan yang diadakan oleh setiap anggota tim yang memungkinkan mereka membentuk penjelasan dan ekspektasi yang akurat, yang pada gilirannya dapat digunakan untuk mengkoordinasikan tindakan mereka dan menyesuaikan perilaku mereka berdasarkan tuntutan tugas dan anggota tim lainnya. SMM dibentuk oleh pemahaman bersama (*shared understanding*) yang dibentuk sebelum, selama, dan setelah tindakan tim (pertandingan). Kerangka ini dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana anggota tim dapat meningkatkan performa dengan menganalisis tindakan yang berkaitan dengan tugasnya (Gershgoren et al., 2013).

Teori aksi-aksi sepakbola membantu memahami perilaku individu dalam sebuah kesepakatan bersama (taktik) selama pertandingan. Pemahaman bersama, penjelasan dan ekspektasi yang akurat adalah prasyarat untuk melaksanakan taktik tim sepakbola. Berdasarkan teori kinerja tim, SMM dapat diletakkan sebagai kebutuhan mental yang harus dipenuhi pada hierarki teratas sepakbola. Untuk membangun SMM diperlukan komunikasi terus-menerus yang bisa dilakukan melalui sesi-sesi di dalam maupun di luar latihan. Selain SMM, kemampuan mental yang penting dalam komunikasi adalah abstraksi. Untuk memahami proses komunikasi yang

rumit dapat dilakukan abstraksi. Melalui abstraksi, bahasa verbal yang banyak dapat diringkas melalui skema. Dalam taktik sepakbola, skema ini merupakan bentuk komunikasi yang sudah diabstraksi. Keuntungan ketika anggota tim dapat berkoordinasi menggunakan skema bersama adalah komunikasi eksplisit dapat diminimalisasi sehingga mencegah bocornya strategi keluar dari tim atau ke pihak lawan (Gershgoren et al., 2013). Tim sepakbola yang berhasil pada umumnya dapat mencapai tingkat abstraksi dalam berkomunikasi.

*Kedua*, pada komponen wawasan permainan. Pemain dengan kontrol motor yang sangat efisien mengeluarkan lebih sedikit usaha dalam melakukan aksi sepakbola dan mampu mengendalikan banyak gerakan dengan menghemat lebih banyak energi (Pruna & Bahdur, 2016). Tentu saja kemampuan motorik ini merupakan suatu keuntungan. Namun demikian, seorang pengamat pada dasarnya tidak pernah tahu persis apakah aksi sepakbola yang terlihat itu didasarkan pada peningkatan keterampilan fisik, pada peningkatan persepsi pemain, atau pada struktur representasi kognitif. Seorang pemain tidak cukup dinilai dari keterampilan yang secara umum dapat dilihat, seperti keterampilan menendang, kecepatan, atau daya tahan fisik. Aspek mental kognitif ini kemudian menjadi tidak kalah penting. Sayangnya, keterampilan mental ini tidak mudah diamati sehingga cenderung kurang diperhatikan. Padahal, kapasitas pemrosesan kognitif oleh seorang pemain sesuai taktik tim yang spesifik dinilai sebagai keterampilan yang krusial. Kemampuan menguasai tatanan fungsional representasi kognitif pada taktik yang spesifik dalam sepakbola mengarahkan pada *reaction time* dan *perceptual advantage* dalam pengambilan keputusan taktis (Lex et al., 2015). Dengan kata lain, kapasitas pemrosesan kognitif yang dimiliki seorang pemain mendorong keluasan wawasan permainan yang dimilikinya.

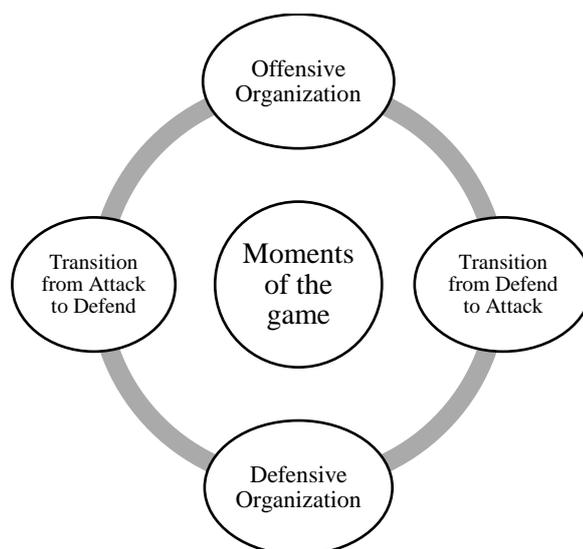
Pemain sepakbola dituntut untuk terus berpikir guna memecahkan masalah yang dihadapinya secepat mungkin dalam situasi yang spesifik. Melalui komponen wawasan permainan, keterampilan mental yang dapat dikenali dan dinilai penting untuk dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah kemampuan mengumpulkan dan mengorganisasi informasi atau kemampuan kognitif. Latihan mental yang berkaitan dengan keterampilan kognitif dan sudah dikenal secara umum adalah *imagery*. Istilah *mental imagery* dapat diartikan sebagai kemampuan merangsang di dalam pikiran mengenai informasi yang saat ini belum dipersepsi oleh indra (Moran, 2004). Keterampilan ini sangat relevan dengan wawasan permainan karena merangsang pikiran untuk mengumpulkan dan mengelola informasi yang berguna dalam pengambilan keputusan pemain saat menghadapi situasi permainan. Dengan demikian, salah satu fungsi latihan dalam aspek mental adalah untuk merangsang kemampuan kognitif yang memfasilitasi terjadinya mekanisme ini.

*Ketiga*, dalam tingkat (eksekusi) teknik. Keterampilan mental berperan melandasi eksekusi aksi-aksi sepakbola. Pengambilan keputusan dalam sepakbola, yang ditunjukkan dengan suatu eksekusi, dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang. Kondisi ini dapat mengakibatkan kelelahan mental yang mengganggu akurasi dan kecepatan pengambilan keputusan (Smith et al., 2016). Eksekusi aksi sepakbola memang terlihat sebagai aktivitas teknik, namun ketika terjadi kelelahan mental, eksekusi menjadi terganggu. Namun demikian, dalam menganalisis keberhasilan dan kegagalan mengeksekusi suatu teknik sebaiknya kembali ke model hierarki logis aksi-aksi sepakbola. Menganggap kegagalan eksekusi sebagai masalah mental adalah langkah yang tidak logis. Kegagalan mengeksekusi *passing* bisa jadi bukan karena kurangnya percaya diri atau konsentrasi, melainkan karena kemampuan kognitifnya atau wawasan permainannya yang lemah. Jika ditarik pada hierarki yang lebih tinggi, masalahnya bisa jadi terletak pada struktur pemosisian pemain (dalam hal ini *positional play* lebih sesuai dibandingkan formasi) yang kurang tepat.

### Momen dalam permainan sepakbola

Setelah model struktur logis aksi-aksi sepakbola, untuk melihat sepakbola secara objektif dan menempatkan pembahasan mental di dalamnya, kerangka model acuan berikutnya adalah momen dalam permainan sepakbola (Gambar 2). Pembagian momen ini erat kaitannya dengan fase permainan (*phase of play*) yang menentukan (dan membentuk), tidak hanya taktik dan *game plan*, tetapi juga bagaimana pengkondisian mental. Momen dalam permainan sepakbola adalah (1) fase menyerang, (2) transisi dari menyerang ke bertahan, (3) fase bertahan, dan (4) transisi dari

bertahan ke menyerang. Pembagian momen ini perlu dipahami sebagai suatu keutuhan karena terjadi dalam hubungan yang saling bergantung. Fase menyerang ditandai dengan perilaku tim ketika menguasai bola. Transisi dari menyerang ke bertahan (transisi negatif) terjadi saat tim kehilangan bola yang dicirikan oleh tindakan tim tepat setelah kehilangan *possession* dan berubah dari sikap menyerang menjadi bertahan. Fase bertahan dicirikan oleh tindakan tim ketika mereka tidak memiliki bola. Transisi dari bertahan ke menyerang (transisi positif) terjadi saat tim memenangkan bola dari lawan mereka (Bordonau & Villanueva, 2018:106). Model momen dalam permainan sepakbola ini merupakan salah satu basis dari pendekatan periodisasi taktikal dalam latihan sepakbola.



**Gambar 2.** Model momen dalam permainan sepakbola (Bordonau & Villanueva, 2012)

Melalui model momen dalam permainan sepakbola, kompleksitas yang dipersepsi oleh para pemain dinilai dapat dikurangi. Latihan sepakbola idealnya selalu dalam konteks fase permainan (*phase of play*) sesuai model pembagian momen dalam permainan sepakbola. Sekali lagi, pertanyaannya, di mana porsi latihan mental? Aspek mental seharusnya dilatihkan secara terintegrasi. Kata kuncinya adalah latihan mental yang terintegrasi, bukan terpisah dari momen permainan sepakbola. Selain adaptasi taktik sebagai acuan utama, pada saat momen transisi, keterampilan psikologis dibutuhkan untuk mendukung perubahan perilaku mental dari menyerang ke bertahan dan sebaliknya (Bordonau & Villanueva, 2012). Kesadaran mental untuk segera beralih (*switch*) dalam momen transisi sering kali tidak disadari, padahal latihan mental ini sangat kontekstual sesuai dengan situasi permainan sepakbola.

Dalam menyusun program latihan, para pelatih sebaiknya mendasarkan pada analisis performa sepakbola. Perkembangan terkini menunjukkan kontribusi analisis performa dalam memberikan informasi yang obyektif untuk meningkatkan pemahaman teknis dan taktis permainan sepakbola. Informasi yang didapatkan dari analisis performa berperan penting dalam meningkatkan proses latihan (Wright et al., 2014). Analisis performa inilah yang idelnya ditempatkan sebagai titik mula dalam menyusun program latihan, termasuk latihan mental yang terintegrasi di dalamnya. Latihan mental, seperti konsentrasi dan *mental imagery*, yang memisahkan pemain dari aksi-aksi sepakbola menjadi kurang relevan. Sesi latihan sepakbola harus kompleks dan menduplikasi fase permainan sesungguhnya sehingga tim dapat bereaksi lebih cepat terhadap rangsangan yang dipersepsi. Hal yang penting untuk dilihat adalah bagaimana meningkatkan kemampuan kompetitif sebagai sebuah tim melalui peningkatan persepsi setiap pemain dalam menghadapi “realitas” permainan. Singkatnya, jika tujuannya adalah permainan terbaik tim, cara yang baik untuk melakukan ini adalah dengan melatih permainan dan realitas konteksnya (Clemente & Rocha, 2013).

Dalam pandangan periodisasi taktikal, aspek latihan psikologis diterjemahkan dengan membuat gambaran mental. Gambaran mental dapat dikaitkan dengan penguasaan keterampilan kognitif melalui latihan taktik spesifik dan detail yang diulang-ulang. Taktik spesifik yang

diharapkan harus lebih sering dilatihkan daripada yang lain untuk menghasilkan perilaku tertentu sesuai prinsip permainan tertentu. Dengan demikian, perilaku yang diharapkan dapat muncul lebih sering selama permainan sehingga memungkinkan pemain untuk membuat gambar mental tentang target yang diinginkan (Bordonau & Villanueva, 2012).

### Mengangkat pembahasan mental ke tingkat tim

Kembali ke komponen komunikasi dalam struktur logis aksi-aksi sepakbola, SMM merupakan salah satu fitur aspek mental bagi tim. SMM dapat diangkat ke tingkat yang lebih tinggi dan dikembangkan lebih luas menjangkau tim pelatih dalam kelompok usia yang berbeda, serta staf dan ofisial klub. Sebuah klub sepakbola yang mapan idealnya memiliki tim utama (*first team*) dengan tim-tim kelompok umur di bawahnya. Perluasan SMM pada tingkat klub lebih berkaitan pada nilai-nilai, keyakinan, dan filosofi yang dapat mendukung pengembangan individu pemain. Dengan SMM yang semakin konkret dan dapat dipahami bersama, individu pemain dapat fokus pada perkembangan aspek keatletannya (aspek sepakbola) dan tidak dibebani dengan banyak informasi yang kurang relevan (Wright et al., 2014). Bagi proses pengembangan bakat, ini sangat menguntungkan. Pemain yang dinilai berbakat masih dalam tahap belajar menguasai keterampilan yang dibutuhkan agar berhasil dalam sepakbola. Mereka membutuhkan lingkungan yang tepat. Lingkungan yang cocok berpotensi mendorong transisi dari pemain junior prospektif ke pemain tim utama berjalan dengan lancar. Keberhasilan transisi ke tim utama merupakan salah satu indikator keberhasilan performa dalam karir seorang atlet sepakbola.

Peningkatan kualitas sebuah tim sepakbola dinilai melandasi keterampilan individu yang terlibat di dalamnya. Dalam tataran aplikatif, kualitas tim ini dimulai dengan pembentukan kohesi tim, yaitu bentuk hubungan sosial antar individu dalam rangka mencapai tujuan bersama. Setelah pembentukan kohesivitas, secara terintegrasi, pemain-pemain dalam satu tim dapat meningkatkan skema hubungan tim dan rasa percaya diri kolektif (Filho et al., 2015). Gagasan ini diperkuat oleh temuan yang menunjukkan bahwa *motivational imagery* pada olahraga tim seharusnya ditekankan dari perspektif pada tingkat tim untuk meningkatkan kohesivitas (Curtin et al., 2016). Rasa percaya diri kolektif ini merupakan aspek mental yang berada di atas tingkat individu dengan kohesivitas tim sebagai infrastrukturnya. Implikasi dari gagasan ini adalah pergeseran cara pandang keterampilan mental dalam sepakbola dari tingkat individu ke tingkat tim. Keterampilan psikologis yang berkaitan dengan tim dan atau kelompok idealnya diajukan terlebih dahulu sebelum keterampilan psikologis individu.

Pengembangan pemain sepakbola, yang sering disebut dengan konsep *talent* (bakat), tidak terjadi dalam ruang yang hampa. Di dalamnya terdapat konteks yang salah satunya dapat dirangkum dalam sebuah model *athletic talent development environment* (ATDE). Model ATDE mencerminkan pendekatan ekologi yang menganggap pengembangan pilihan atlet dipengaruhi oleh konteks di mana pengembangan ini terjadi. Model ini holistik dalam tiga pengertian: mencakup domain olahraga (sepakbola) dan non-olahraga (non-sepakbola), mencakup tingkat mikro dan makro, dan meliputi pengembangan lingkungan dari masa lalu, sekarang dan masa depan (Henriksen et al., 2010). Perspektif ekologi holistik, menggunakan model ATDE, kemudian diaplikasikan oleh Larsen et al. (2014) sebagai kerangka dalam melakukan intervensi psikologis pada pemain junior di sebuah klub sepakbola. Sebagai saran, para praktisi seharusnya tidak hanya bekerja dengan atlet secara individu, tetapi berorientasi pada tujuan untuk mengoptimalkan seluruh lingkungan di sekitar atlet atau tim. Studi (Larsen et al., 2014) mengkonfirmasi temuan menarik dari Thelwell dan Weston (2005) yang menunjukkan bahwa meskipun ketangguhan mental pemain sepakbola merupakan fenomena alami dan/atau dikembangkan, beberapa pemain mengklaim bahwa mereka mengembangkan ketangguhan mental dari pengalaman yang mereka dapatkan dari berbagai lingkungan selama tahap awal karir mereka. Bagi para praktisi, intervensi psikologis merupakan bagian dari tugas yang tidak terelakkan. Perdebatan yang mungkin menarik adalah, mana yang lebih efektif: intervensi pada tingkat individu atau intervensi yang berorientasi pada peran lingkungan yang memaksa individu mempelajari keterampilan psikologis.

### SIMPULAN

Pembahasan tentang keterampilan mental dalam sepakbola, dalam beberapa studi, masih menunjukkan pengaruh yang kuat dari pandangan terisolasi antara aspek taktik, teknik, fisik dan mental. Periodisasi Taktikal menawarkan gagasan yang lebih holistik dalam melihat latihan sepakbola dan aspek-aspek di dalamnya. Dengan meminjam dua kerangka acuan untuk melihat sepakbola secara objektif: model struktur logis aksi-aksi sepakbola dan model empat momen dalam sepakbola, pembahasan keterampilan dalam sepakbola mendapatkan konteksnya. Walaupun pada kenyataannya aspek mental sering dianggap sebagai faktor non-teknis yang dapat memengaruhi hasil pertandingan, namun pembahasan performa sepakbola seharusnya mendahulukan struktur logis aksi-aksi sepakbola. Beberapa hasil pembahasan yang dapat diajukan adalah: *shared mental model* merupakan salah satu fitur kebutuhan (keterampilan) mental yang perlu dipenuhi pada komponen hierarki teratas sepakbola, kapasitas pemrosesan kognitif dalam mengumpulkan dan mengolah informasi merupakan basis bagi pembentukan wawasan permainan, dan keterampilan mengatasi kelelahan mental berguna dalam usaha menghasilkan aksi-aksi sepakbola yang berkualitas dan berulang-ulang. Pada ketiga tingkatan teratas dari struktur logis aksi-aksi sepakbola: komunikasi, wawasan permainan, dan eksekusi, latihan mental seharusnya dilakukan secara terintegrasi. Kata kuncinya adalah latihan mental yang terintegrasi dengan struktur logis aksi-aksi sepakbola. Pembahasan mental dalam sepakbola, setelah diangkat ke tingkat tim, juga perlu diangkat ke tingkat organisasi yang lebih besar seperti klub. Meletakkan pembahasan keterampilan mental dalam sepakbola pada konteksnya secara hierarkis berarti menempatkan pembahasan performa atlet yang berkaitan dengan aspek mental secara logis, tidak meloncat pada kesimpulan yang parsial dan terisolasi.

Artikel ini memiliki beberapa kekurangan. Pembahasan mental dalam sepakbola yang berbasis pada dua kerangka model yang berkaitan dengan model permainan sepakbola, sebagaimana digunakan pada pembahasan artikel ini, membuat jenis-jenis keterampilan mental yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola tidak secara spesifik dibahas. Kekurangan lainnya, model permainan sepakbola sebenarnya tidak hanya dibangun oleh kedua kerangka model yang digunakan dalam artikel ini. Filosofi pelatih, kapabilitas pemain, struktur klub, dan budaya klub dan negara adalah beberapa faktor yang turut berperan dalam menyusun model permainan. Padahal, membangun suatu model permainan bagi tim merupakan pekerjaan yang mendasar dalam pendekatan Periodisasi Taktikal. Dengan demikian, gagasan periodisasi taktikal sebagai basis tulisan ini belum menyentuh pondasi yang mendasar. Untuk itu, disarankan untuk studi-studi berikutnya agar dapat menysasar kekurangan-kekurangan tersebut.

### DAFTAR PUSTAKA

- Apriansyah, B., Sulaiman, S., & 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.
- Bordonau, J. L. D., & Villanueva, J. A. M. (2012). Tactical periodization: Mourinho's best-kept secret? *Soccer Journal*, (May-June), 28–34.
- Bordonau, J. L. D., & Villanueva, J. A. M. (2018). *Tactical periodization: a proven successful training model*. London: SoccerTutor.com.
- Clemente, F. M., & Rocha, R. F. (2013). Teaching and soccer training: an approach through a tactical perspective. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(1), 14–18. <https://doi.org/10.7752/jpes.2013.01003>
- Curtin, K. D., Munroe-Chandler, K. J., & Loughhead, T. M. (2016). Athletes' imagery use from a team-level perspective and team cohesion. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(4), 323–339. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1036096>
- Dowling, C., Reeves, M. J., Littlewood, M. A., Nesti, M., & Richardson, D. (2018). Developing individuals whilst managing teams: perspectives of under 21 coaches within English Premier League football. *Soccer and Society*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/14660970.2018.1432381>

- Filho, E., Tenenbaum, G., & Yang, Y. (2015). Cohesion, team mental models, and collective efficacy: towards an integrated framework of team dynamics in sport. *Journal of Sports Sciences*, 33(6), 641–653. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.957714>
- Firmansyah, H. (2017). Hubungan antara aspek fisik dan psikologis: Studi pada atlet senam artistik putra Jawa Barat. *Humanitas*, 14(1), 78–89.
- Gershgoren, L., Filho, E. M., Tenenbaum, G., & Schinke, R. J. (2013). Coaching shared mental models in Soccer: A longitudinal case study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7, 293–312.
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: a successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 212–222. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.005>
- Larsen, C. H., Henriksen, K., Alfermann, D., & Christensen, M. K. (2014). Preparing footballers for the next step: an intervention program from an ecological perspective. *The Sport Psychologist*, 28, 91–102. <https://doi.org/10.1123/pes.2013-0015>
- Lepschy, H., Wäsche, H., & Woll, A. (2018). How to be successful in football: a systematic review. *The Open Sports Sciences Journal*, 11, 3–23. <https://doi.org/10.2174/1875399X01811010003>
- Lex, H., Essig, K., Knoblauch, A., & Schack, T. (2015). Cognitive representations and cognitive processing of team-specific tactics in soccer. *PLoS ONE*, 10(2), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118219>
- Mardhika, R., & Dimiyati, D. (2015). Pengaruh latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 106–116.
- Moran, A. (2004). *Sport and exercise psychology: a critical introduction*. East Sussex: Routledge.
- Nurfalah, R. T., Surdiniaty, S., & Imanudin, I. (2016). Pengaruh imagery training terhadap keterampilan hasil shooting sepak bola di SSB Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 40–44.
- Overby, L. Y., Hall, C., & Haslam, I. (1998). A comparison of imagery used by dance teachers, figure skating coaches, and soccer coaches. *Imagination, Cognition and Personality*, 17(4), 323–337. <https://doi.org/10.2190/w56x-hndf-7yhl-g0tb>
- Pramono, M. (2017). Literasi jasmani: orientasi tubuh-subjek. In *Seminar Nasional Literasi Lintas Disiplin* (pp. 283–319). Surabaya: Unesa University Press.
- Pruna, R., & Bahdur, K. (2016). Cognitive skills of elite football players are essential for developing high efficiency and reduce recovery time after an injury. *International Journal of Orthopaedics*, 3(1), 503–504. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00594>
- Salas, E., Sims, D. E., & Burke, C. S. (2005). Is there a big five in teamwork? *Small Group Research*, 36(5), 555–599. <https://doi.org/10.1177/1046496405277134>
- Satriya, P. A., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet bulu tangkis. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 1–5.
- Smith, M. R., Zeuwts, L., Lenoir, M., Hens, N., De Jong, L. M. S., & Coutts, A. J. (2016). Mental fatigue impairs soccer-specific decision-making skill. *Journal of Sports Sciences*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1156241>
- Tamboer, J. (2016). *Football theory*. Amsterdam: World Football Academy.
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. V. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254–270. <https://doi.org/10.1080/10413200600830323>
- Thelwell, R., & Weston, N. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326–332. <https://doi.org/10.1080/10413200500313636>
- Verheijen, R. (2014). *Football periodisation*. Amsterdam: World Football Academy.
- Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*,

6(2), 127–138. <https://doi.org/10.1080/1740898010060205>

Wright, C., Carling, C., & Collins, D. (2014). The wider context of performance analysis and its application in the football coaching process. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 709–733. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868753>

Yustika, G. P. (2018). Kelelahan mental dalam sepakbola: Tinjauan pustaka. *Journal of Sport Science and Education*, 3(1), 31–40.