



Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap *Performance* Pemain Sepakbola

Asep Angga Permadi¹, Ricky Fernando^{2✉}

Program Studi Pendidikan Jasmani FPIK Universitas Garut¹ Program Studi Penjaskesrek
FKIP Universitas Islam Riau²

Abstrak

Kata Kunci:

Keterampilan, Kondisi Fisik, Psikologi/Mental, *Performance*, Pemain Sepakbola.

Sepakbola membutuhkan keterampilan teknis, taktis dan fisik yang sangat menunjang dalam kinerja pemain sepakbola (Ruivo, et al, 2015). Dari banyak pendapat ahli bawasanya dalam permainan sepakbola untuk menunjang *performance* pemain harus memiliki kemampuan keterampilan, fisik dan psikologi maka dari itu peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan dari beberapa komonten tersebut terhadap *performance* pemain. Metode penelitian yang digunakan survai, dengan populasi pemain Porda Garut dengan sampel pemain Porda putra sejumlah 23 orang dan intrumen yang digunakan *Fitness Tests for Football*, tes keterampilan sepakbola Bobby Charlton's, *Mental Skills Test - football (MST-f)*, dan tes evaluasi *football performance*. Berdasarkan penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara hasil keterampilan, kondisi fisik dan psikologi terhadap *performance* dalam bermain sepakbola, hal ini dapat dikatan bahwa apabila keterampilan, kondisi fisik dan psikologi pemain baik, maka hasil *performance* pemain akan meningkat.

Abstract

Football requires technical, tactical and physical skills that are very supportive in the performance of football players (Ruivo et al, 2015). Based on the opinion of many experts that in playing football to support the performance of players, they must have the ability, physical and psychological skills, therefore the researcher aims to determine the relationship of some of these components to player performance. The research method used is a survey, with a population of Porda Garut players with a sample of 23 male Porda players and the instruments used are Fitness Tests for Football, Bobby Charlton's soccer skills test, Mental Skills Test - football (MST-f), and football performance evaluation tests. . Based on the research there is a significant relationship between the results of skills, physical and psychological conditions on performance in playing football, it can be said that if the skills, physical and psychological conditions of players are good, the results of player performance will increase

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola memiliki banyak manfaat bagi orang yang ingin bermain sepakbola untuk kesehatan fisik dan mental, aspek lainnya mengasah kecerdasan otak, sosialisasai, kerjasama tim dan melatih kedisiplinan. Terdapat sebuah cara untuk mencapai kondisi fisik yang prima yaitu melakukan latihan fisik secara terprogram serta terencana juga membutuhkan keterampilan dan kesadaran dalam olahraga (Isidori, Migliorati, Maulini, & Echazarreta, 2015). Sepakbola membutuhkan hampir semua komponen kondisi fisik, karena semua saling ketergantungan satu sama lain dalam melakukan teknik-teknik dasar, mengingat karakteristik olahraga sepakbola yang banyak menuntut untuk dapat melakukan keterampilan gerak (Viorel, Tüdőş, & Radu, 2015). “Berikut ini merupakan komponen-komponen fisik pendukung keberhasilan proses keterampilan gerak pada permainan sepakbola, yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan meliputi aerob dan anaerob, kekuatan dinamis, fleksibilitas, dan kelincahan” (Martens, 2004).

Selain kondisi fisik, pemain sepakbola juga harus berada dalam psikologis yang baik. Namun seringkali kita lihat bahwa, faktor psikologi biasanya tak terlalu dianggap penting oleh pemain dan bahkan oleh pelatih sepakbola. Beberapa peneliti mengungkapkan bahwa pemain sepakbola muda masih memiliki keterbatasan fisik dan mental, harus mempunyai psikologi yang stabil (Natalia, 2015); (Reilly & Wong, 2013).

Keterampilan bermain sepakbola yang memiliki kualitas dihasilkan dari proses latihan yang baik (Deweese, Hornsby, Stone, & Stone, 2015; Langdon, Schlote, Melton & Tessier, 2016) dengan pembinaan secara kesinambungan dilakukan dengan baik, benar dan terarah. Sedangkan fisik merupakan unsur yang mempengaruhi keterampilan sepakbola yang diperoleh dari hasil latihan. Para pemain sepakbola dituntut memenuhi keharusan untuk bermain bagus serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan (Vallerand, Mageau, & Elliot, 2008). Pemain yang mampu melakukan gerakan terampil dan didukung oleh teknik bermain yang baik tentu akan menjadi pemain sepakbola yang berkualitas dan bisa menjadi pemain sepakbola profesional (Loughran, Glasgow, & Mcveigh, 2017). Pelatihan fisik dapat dioptimalkan dengan menggunakan tes khusus yang disesuaikan sebagai sarana pelatihan dalam sepakbola performa tinggi (Stoica & Blejan, 2013). Seperti yang dijelaskan oleh Stoica & Blejan bahwa untuk pengoptimalisasian latihan fisik itu perlu mengadaptasi jenis/model tes yang spesifik. Sehingga unsur fisik dapat dilatih dengan pengembangan latihan fisik yang sesuai, hal ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan luar (ekstrinsik) dari pemain diantaranya peran pelatih agar dapat memaksimalkan pelatihan fisik ini.

METODE

Metode penelitian survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosiologis dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu (Sugiyono, 2019, hlm. 56). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Putra PORDA Kabupaten Garut, dengan jumlah 23 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Kondisi Fisik terhadap Performance Pemain Sepakbola

Pada penelitian ini akan diuji hubungan kondisi fisik terhadap performance pemain sepakbola. Berikut uraian dari hipotesis dalam penelitian ini: H₀ = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik terhadap performance pemain sepakbola; H₁ = Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik terhadap performance pemain sepakbola. Kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai probabilitas atau sinifikansi (*Asymp. Sig. (2-tailed)*) yaitu: “Jika nilai signifikansi > $\alpha = 0,05$, maka H₀ diterima, sedangkan jika nilai signifikansi < = $\alpha 0,05$, maka H₀ ditolak”. Adapun hasil pengujian hipotesis dengan *Correlation Spearman* yang diolah menggunakan *SPSS 23* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil.

Correlations (Spearman's rho)		Fisik
Performance	Correlation Coefficient	0.673
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	46

Hasil uji *Spearman* dengan menggunakan *SPSS 23* didapat nilai signifikansi (*p- value*) lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa H₁ diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: “Terdapat hubungan yang signifikan antara antara kondisi fisik terhadap performance pemain sepakbola.” Kemudian pada Tabel 4.25 dapat dilihat koefisien korelasi memiliki nilai positif sebesar 0,673, artinya performance pemain memiliki hubungan yang searah dengan kondisi fisik pemain. Hal ini dapat dikatan bahwa apabila kondisi fisik pemain baik, maka performance pemain akan meningkat.

Hubungan Keterampilan terhadap Performance Pemain Sepakbola

Pada penelitian ini akan diuji hubungan keterampilan terhadap performance pemain sepakbola. Berikut uraian dari hipotesis dalam penelitian ini: H₀ = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan terhadap performance pemain sepakbola; H₁ = Terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan terhadap performance pemain sepakbola. Kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai probabilitas atau sinifikansi (*Asymp. Sig. (2-tailed)*) yaitu: “Jika nilai signifikansi > $\alpha = 0,05$, maka H₀ diterima, sedangkan jika nilai signifikansi < = $\alpha 0,05$, maka H₀ ditolak”. Adapun hasil pengujian hipotesis dengan *Correlation Spearman* yang diolah menggunakan *SPSS 23* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil.

Correlations (Spearman's rho)		Keterampilan
Performance	Correlation Coefficient	0.499
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	46

Hasil uji *Spearman* dengan menggunakan *SPSS 23* didapat nilai signifikansi (*p- value*) lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa H₁ diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: “Terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan terhadap performance pemain sepakbola.” Kemudian pada Tabel 4.26 dapat dilihat koefisien korelasi memiliki nilai positif sebesar 0,499, artinya

performance pemain memiliki hubungan yang searah dengan keterampilan pemain. Hal ini dapat dikatakan bahwa apabila keterampilan pemain baik, maka performance pemain akan meningkat.

Hubungan Psikologi dengan Performance Pemain Sepakbola

Pada penelitian ini akan diuji hubungan psikologi terhadap performance pemain sepakbola. Berikut uraian dari hipotesis dalam penelitian ini: H_0 = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara psikologi terhadap performance sepakbola; H_1 = Terdapat hubungan yang signifikan antara psikologi terhadap performance sepakbola. Kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai probabilitas atau signifikansi (*Asymp. Sig. (2-tailed)*) yaitu: “Jika nilai signifikansi $> \alpha = 0,05$, maka H_0 diterima, sedangkan jika nilai signifikansi $< \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak”. Adapun hasil pengujian hipotesis dengan *Correlation Spearman* yang diolah menggunakan *SPSS 23* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil.

<i>Correlations (Spearman's rho)</i>		Psikologi
<i>Performance</i>	Correlation Coefficient	0.786
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	46

Hasil uji *Spearman* dengan menggunakan *SPSS 23* didapat nilai signifikansi (*p-value*) lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: “Terdapat hubungan yang signifikan antara psikologi terhadap performance sepakbola.” Kemudian pada Tabel 4.27 dapat dilihat koefisien korelasi memiliki nilai positif sebesar 0,786, artinya performance pemain memiliki hubungan yang searah dengan psikologi pemain. Hal ini dapat dikatakan bahwa apabila psikologi pemain baik, maka hasil performance akan meningkat.

KESIMPULAN

Hubungan Kondisi Fisik terhadap Performance Pemain Sepakbola

Pentingnya kondisi fisik bagi seorang pemain sepakbola yang menunjang pada saat latihan maupun pertandingan, kondisi fisik dalam latihan merupakan cermin yang nyata pada saat pertandingan. Kondisi fisik yang prima akan menghasilkan performance yang maksimal. Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Sedangkan menurut Martens (2004, hlm. 268) bahwa kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal. Untuk melakukan aktivitas yang beragam tersebut seseorang dituntut untuk mempunyai kesiapan fisik yang prima dengan kualitas kebugaran fisik yang baik mengurangi dampak terjadinya cedera dalam sepakbola (Chalmers et al., 2013). Dari hasil penelitian sejalan apa yang diungkapkan para pakar bawasannya kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap performance pemain sepakbola. Hasil uji *Spearman* dengan menggunakan *SPSS 23* didapat nilai signifikansi (*p-value*) lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: “Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik terhadap performance pemain sepakbola.” Kemudian pada Tabel 4.11 dapat dilihat koefisien korelasi memiliki nilai positif sebesar 0,673, artinya performance pemain memiliki hubungan yang searah dengan kondisi fisik pemain. Hal

ini dapat dikatakan bahwa apabila kondisi fisik pemain baik, maka performance pemain akan meningkat.

Hubungan Keterampilan terhadap Performance Pemain Sepakbola

Daya tarik sepakbola terletak pada kealiaman permainan tersebut, selain itu sifat permainan sepakbola yang menantang baik dari fisik maupun mental. Pelaksanaan keterampilan sepakbola membutuhkan waktu yang cukup panjang agar terampil dalam bermain bola. Menurut Leo (2010, hlm. 30) bahwa keterampilan sepakbola adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan yang melibatkan gerak tubuh atau anggota tubuh secara sengaja untuk mencapai tujuan tertentu atau suatu prestasi dengan menggunakan waktu dan energi seefisien mungkin untuk dapat memenangkan suatu pertandingan. Dengan demikian, untuk menunjang kemampuan seseorang dalam bermain sepakbola keterampilan dasar sepakbola harus dimiliki dengan sempurna. Artinya, dengan memiliki teknik dasar sepakbola yang baik maka tugas gerak yang dilaksanakan akan dapat berjalan efisien. Leo (2010, hlm. 30) mengungkapkan bahwa keterampilan teknik merupakan kemampuan atau kecakapan dalam menyelesaikan tugas dengan jalan atau cara yang paling mudah. Berkaitan dengan ungkapan di atas bahwa teknik sepakbola merupakan keahlian seseorang melaksanakan tugas gerak dalam sepakbola dengan cara yang tepat, cermat dan efisien. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan adanya hubungan keterampilan seorang pemain sepakbola dengan performance. Hasil uji *Spearman* dengan menggunakan SPSS 23 didapat nilai signifikansi (*p-value*) lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa H₁ diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: “Terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan terhadap performance pemain sepakbola.” Kemudian pada Tabel 4.25 dapat dilihat koefisien korelasi memiliki nilai positif sebesar 0,499, artinya performance pemain memiliki hubungan yang searah dengan keterampilan pemain. Hal ini dapat dikatakan bahwa apabila keterampilan pemain baik, maka performance pemain akan meningkat.

Hubungan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola **Hubungan psikologi (mental) dengan performan saat bermain sepakbola**

memiliki peran yang penting, peran psikologi (mental) dalam penelitian ini yaitu mengacu kepada *Mental Skill Tes-football* (MST-f) yang dikembangkan oleh Pensgaard & Hollingen, (2004). MST ada dalam versi umum dan juga versi khusus olahraga, dan itu adalah versi sepakbola dari MST (MST-f) yang digunakan di sini.) (Rasmussen, 2019). 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 *Motivation*. 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.

Faktor psikologi yang mendukung performance dalam permainan sepakbola. Peran psikologi kaitanya mental dalam sepakbola sangat diperlukan untuk mendukung performance di lapangan. Mental adalah kunci kesuksesan dalam dunia olahraga. Bagi seorang atlet kemampuan fisik awalnya terlihat menentukan dalam sebuah pertandingan yang mendukung performance di lapangan. Penampilan baikburuknya ditentukan oleh pengelolaan emosional seorang pemain sepakbola agar tetap fokus sehingga motivasi dan semangat juang untuk memberikan penampilan yang terbaik dalam menggapai kemenangan.

Hasil uji *Spearman* dengan menggunakan SPSS 23 didapat nilai signifikansi (*p-value*) lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa H₁ diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: “Terdapat hubungan yang signifikan antara hasil test performance dengan psikologi pemain.”

Kemudian pada Tabel 4.26 dapat dilihat koefisien korelasi memiliki nilai positif sebesar 0,786, artinya performance pemain memiliki hubungan yang searah dengan psikologi pemain. Hal ini dapat dikatakan bahwa apabila psikologi pemain baik, maka hasil performance akan meningkat.

KESIMPULAN

1. Hubungan kondisi fisik terhadap *performance* pemain sepakbola “Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik terhadap *performance* pemain sepakbola.” Hal ini dapat dikatakan bahwa apabila kondisi fisik pemain baik, maka *performance* pemain akan meningkat.
2. Hubungan keterampilan terhadap *performance* pemain sepakbola “Terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan terhadap *performance* pemain sepakbola.” Hal ini dapat dikatakan bahwa apabila keterampilan pemain baik, maka *performance* pemain akan meningkat.
3. Hubungan psikologi terhadap *performance* pemain sepakbola “Terdapat hubungan yang signifikan antara psikologi terhadap *performance* pemain sepakbola.” Hal ini dapat dikatakan bahwa apabila psikologi pemain baik, maka hasil *performance* akan meningkat.

DAFTAR RUJUKAN

- Chalmers, S., Magarey, M. E., Esterman, A., Speechley, M., Scase, E., & Heynen, M. (2013). Journal of Science and Medicine in Sport The relationship between pre- season fitness testing and injury in elite junior Australian football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(4), 307–311. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.09.005>
- Isidori, E., Migliorati, M., Maulini, C., & Echazarreta, R. (2015). Educational Paradigms and Philosophy of Football Coaching : a Theoretical and Practical Perspective. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 197(February), 614–621. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.203>
- Leo, R. S. (2010) *Pengaruh Metode Praktik Distribusi dan Metode Praktik Padat Terhadap Hasil Belajar Menggiring Bola Ditinjau dari Kemampuan Motor Educability*. Tesis. Prodi POR Pascasarjana UPI.
- Martens, R. (2004). *Successfull Coaching*. United States: Human Kinetics.
- Rasmussen, O. S. (2019). Validation of the Mental Skills Test–football (MST-f) questionnaire: An exploratory factor analysis (Master's thesis).
- Ruivo, R. M., Carita, A. I., & Pezarat-Correia, P. (2015). Effects of a 16-week strength- training program on soccer players. *Science and Sports*, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2016.02.008>
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Viorel, C., Tüdoş, S., & Radu, P. (2015). Intersegmental coordination and the performance of junior football players, 174, 1666–1670. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.819>

