

# PENYUSUNAN NORMA *MENTAL SKILLS* PEMAIN SEPAKBOLA USIA 14 TAHUN (KONSENTRASI, KEMAMPUAN VISUALISASI DAN IMAJERI, KONTROL PERILAKU).

Nazori  
Juriana dan Rina Ambar Dewanti

**ABSTRAK.** Penelitian ini untuk mengetahui Penyusunan norma *mental skills* pemain sepakbola usia 14 tahun (konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imajeri, kontrol perilaku). Berdasarkan latar belakang masalah maka peneliti dapat merumuskan sebagai: (1) Bagaimana norma untuk pengukuran konsentrasi pemain Usia 14 tahun. (2) Bagaimana norma untuk pengukuran kemampuan visualisasi dan imajeri pemain sepakbola Usia 14 tahun. (3) Bagaimana norma untuk pengukuran kontrol perilaku pemain sepakbola Usia 14 tahun.

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan menggunakan metode *survei*. Penelitian ini dilaksanakan di Jakarta, pengambilan data dilaksanakan di Liga Kompas Gramedia di Lapangan MABES POLRI, Blok M Jakarta Selatan dan stadion Bea Cukai Jakarta Timur pada tanggal 16 Desember sampai 1 Maret 2017. Subyek pada penelitian ini adalah pemain Liga Kompas Gramedia Usia 14 tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *insidental* dengan kriteria sebagai berikut: pengisian angket *mental skills* yang diisi oleh pemain Liga Kompas Gramedia Usia 14 tahun.

Berdasarkan perhitungan validitas diketahui bahwa 18 soal dengan menggunakan rumus Pearson diketahui keseluruhan butir berada diatas nilai kriteria ( $r$  tabel) sehingga kuesioner *mental skills* ini valid dengan nilai berkisar antara 0,237 dan 0,697 dengan nilai  $r$  tabel sebesar 0,138. Sedangkan 18 soal yang valid/tidak, analisa data mendapatkan nilai reliabilitas sebesar  $r = 0,746$  artinya alat ukur tersebut cukup terpercaya dan dapat digunakan untuk menilai *mental skills* pemain Usia 14 karena memiliki keajegan dari waktu ke waktu.

Menurut data yang diperoleh dapat disimpulkan: (1) Norma pengukuran *mental skills* aspek konsentrasi untuk pemain sepakbola usia 14 tahun sebagai berikut: kategori tinggi dengan skor 24-30, kategori sedang dengan skor 17-23, kategori rendah dengan skor 10-16. (2) Norma pengukuran *mental skills* aspek kemampuan visualisasi dan imajeri untuk pemain sepakbola usia 14 tahun sebagai berikut: kategori tinggi dengan skor 25-30, kategori sedang dengan skor 19-24, kategori rendah dengan skor 13-18. (3) Norma pengukuran *mental skills* aspek kontrol perilaku untuk pemain sepakbola usia 14 tahun sebagai berikut: kategori tinggi dengan skor 26-30, kategori sedang 21-25, kategori rendah dengan skor 16-20.

Kata Kunci : Norma, Mental Skill, Konsentrasi, Visualisasi, Kontrol Prilaku

## PENDAHULUAN

Dalam latihan sering ditemukan bahwa seorang pemain yang sudah mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi situasi pertandingan mendadak mengalami gangguan pencernaan, gangguan fisik, atau seorang pemain tiba-tiba berkeringat dingin menjelang penampilannya di lapangan. Hal itu dikarenakan pemain tidak mempunyai *mental skills* yang bagus. Maka dari itu *mental skills* sangat

dibutuhkan. Untuk dapat meningkatkan prestasi atau *performa*, atlet harus memiliki mental yang tangguh, sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, *dedikasi total*, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah *non-teknis* atau masalah pribadi.

Indonesia memiliki anak usia muda yang bertalenta/berbakat dalam sepakbola. Namun untuk menemukan bakat-bakat mereka itu perlu diadakan seleksi untuk bisa

menemukan talenta pemain usia muda tersebut. Selama ini, tim pemandu bakat hanya melihat faktor teknik dan *skills* pemain, akan tetapi tidak pernah melihat faktor mental psikologis seperti: konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imajeri, kontrol perilaku. Maka dari itu tim pemandu bakat atau pelatih perlu juga mulai melihat faktor mental pemain usia muda. Akan tetapi untuk mengetahui bagus atau tidaknya kondisi mental pemain itu, tim pemandu bakat perlu membuat norma-norma yang bisa mengkategorikan mental pemain tersebut.

Kemampuan mental atau sering disebut *mental skills* sangat berperan penting dalam proses pencapaian prestasi cabang olahraga beregu seperti sepakbola. Hal ini karena cabang olahraga ini dibutuhkan mental yang baik selain faktor fisik, teknik, serta taktik dalam performa permainan di lapangan. Misalnya pada Liga Kompas Gramedia Usia 14 tahun yang diadakan setiap tahun sekali dimana seluruh konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imajeri, kontrol perilaku dipercaya dapat memberikan peran positif bagi atlet, khususnya atlet sepakbola dalam suatu proses latihan sampai menuju suatu pertandingan.

Liga Kompas Gramedia usia 14 tahun ini merupakan salah satu kompetisi usia muda yang bergulir secara berkelanjutan sejak tahun 2010 hingga kini memasuki tahun ke-6 tahun 2016. Kompetisi yang diikuti oleh 16 tim dari berbagai SSB di sekitar JABODETABEK ini akan bertanding dalam sistem kompetisi penuh dengan total mencapai 240 pertandingan di setiap musimnya dan berlangsung 30 pekan. Masing-masing tim berkesempatan menjalani 30 kali pertandingan dengan waktu pertandingan 2 x 30 menit. Berdasarkan aturan FIFA dan AFC pemain usia 14 tahun harus mendapatkan 25 – 30 pertandingan selama setahun dan berdurasi 30 – 60 menit setiap pertandingannya. Berdasarkan aturan tersebut, selama ini Liga Kompas Gramedia sudah menerapkan sistem sebagaimana mestinya. Tujuan dari liga tersebut adalah sebagai wadah evaluasi dari pembinaan

sepakbola usia muda dan jangka panjangnya untuk melahirkan atlet-atlet muda nasional Indonesia.

## **NORMA**

Norma adalah penyebaran skor-skor dari suatu kelompok yang digunakan sebagai patokan untuk memberi makna pada skor individu. Menurut Nurhasan, norma adalah standar yang digunakan untuk mengetahui kedudukan seseorang dalam suatu kelompok berdasarkan hasil yang diperolehnya. Terdapat dua jenis norma, yaitu:

1. Norma perkembangan: digunakan untuk menginterpretasikan skor-skor pada tes-tes perkembangan. Norma perkembangan dibagi menjadi *mental age*, *basal age*, nilai rata-rata yang diperoleh kelompok umur tertentu, skala *ordinal*, *criterion referenced testing*, *expectancy tables*.
2. Norma kelompok (*within-group norms*); digunakan untuk mengetahui posisi subjek dalam distribusi sample *normative*. *Sample normative* adalah skor subjek dibandingkan dengan skor kelompok. Saat peneliti hendak menggambarkan posisi individu dengan cara membandingkan antar kemampuan dan kelompok, *raw score* harus ditransformasikan ke dalam skala yang sama.

Dari beberapa pengertian di atas, jadi dapat diartikan bahwa norma adalah untuk mengetahui seberapa baik suatu kedudukan seseorang dalam suatu kelompok yang dapat diukur dan dapat diperbandingkan dengan prestasi individu lain berdasarkan hasil tes yang diperolehnya dalam kelompok tersebut.

Jadi norma sangat diperlukan dalam pengukuran, karena norma ini sangat bermanfaat terutama untuk mengetahui tingkat keberhasilan seseorang dalam meraih tujuan yang lebih luas atau umum. Norma berguna dalam menentukan hasil tes seseorang dalam suatu kelompok, yaitu untuk mengetahui dimana kualitas seseorang terhadap kelompoknya.

## **MENTAL SKILL**

Pembinaan mental dalam cabang olahraga sepakbola berarti memelihara dan memperteguh hubungan antara sumber-sumber kemampuan jiwa. Hubungan yang harmonis antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik akan menjauhkan kemungkinan terjadinya kelainan ataupun gangguan jiwa, serta mendorong bekerjanya fungsi-fungsi kejiwaan secara optimal. Tidak dapat dipungkiri bahwa prestasi atlet disamping ditentukan oleh kemampuan fisik dan keterampilan juga dipengaruhi faktor-faktor kejiwaan, khususnya mental atlet yang bersangkutan. Seorang ahli psikologi, menurut Bryant J Cratty dalam buku karangan Sudibyo Setyobroto mengatakan bahwa:

Prestasi tinggi hanya dapat dicapai dengan “*total mobilization of energy*” yang pada hakekatnya bukan hanya meliputi mobilisasi aspek fisik saja tetapi juga menuntut mobilisasi aspek-aspek psikis ikut menentukan keberhasilan atlet, maka pembinaan psikis bersamaan dengan mulainya pembinaan fisik dan keterampilan, yaitu dilakukan sedini mungkin.

Juriana menggolongkan *mental skills* menjadi tiga yaitu: 1) dominan aspek afektif, (kepercayaan diri, energi positif, kontrol energi negatif dan motivasi); 2) dominan aspek kognitif (konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imajeri); dan 3) dominan aspek psikomotor (kontrol perilaku).

## **KONSENTRASI (ATTENTION CONTROL)**

*Attention Control* atau konsentrasi sangat diperlukan dalam olahraga. Konsentrasi merupakan kemampuan mengontrol dan mempertahankan perhatian pada titik tertentu untuk dikerjakan. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Konsentrasi adalah kegiatan yang harus dilakukan berulang kali dan akan semakin baik apabila dilakukan secara rutin setiap hari atau setiap melakukan setiap aktifitas.

*Attention control* mencakup konsentrasi baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Seorang atlet dapat memiliki dua macam perhatian, yaitu perhatian yang terpusat dan perhatian yang terpecah.

Dalam dunia olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, atau tembakan sehingga tidak dapat mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut, jika akurasi berkurang maka strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga atlet akhirnya mengalami kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana, dan kepercayaan dirinya pun berkurang. Selain itu hilangnya konsentrasi juga dapat menimbulkan cedera karena tidak fokus dalam menjalani olahraga.

Tujuan dari pada latihan konsentrasi dalam cabang olahraga sepakbola adalah agar atlet dapat memusatkan perhatian atau pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal yang lain yang terjadi disekitarnya. Pemusatan perhatian tersebut juga harus dapat berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan. Agar didapatkan hasil yang maksimal, latihan konsentrasi ini biasanya baru dilakukan saat atlet sudah menguasai latihan konsentrasi. Salah satu latihan konsentrasi adalah dengan memfokuskan perhatian kepada suatu benda tertentu (misalnya: nyala lilin, jarum detik, bola atau alat yang digunakan dalam olahraganya).

Dalam cabang olahraga sepakbola konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu.

## **VISUALISASI DAN IMAJERI (VISUAL & IMAGERY CONTROL)**

Dalam cabang olahraga sepakbola latihan mental dalam bentuk visualisasi ataupun imajeri, meliputi pula latihan mental terhadap keterampilan-keterampilan penampilan secara spesifik. Contohnya pertama-tama anda melakukan relaksasi

sampai tubuh dan pikiran anda rilek, kemudian pejamkan kedua mata dan bayangkan anda melakukan shooting ke arah gawang dengan tepat, anda yakin, tenang dan percaya diri bahwa anda melakukannya dengan mudah dan tidak merasakan ada gangguan dari lawan pada saat pertandingan. Setelah itu anda yakin setiap anda melakukan imajeri pertandingan, maka permainan anda saat melakukan shooting akan semakin baik. Setelah tiga hitungan bukalah mata anda pelan-pelan sambil membuang nafas.

Latihan imajeri merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan dalam pikiran. Manfaat dari latihan imajeri antara lain adalah, untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki suatu gerakan yang belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, latihan bagi atlet yang sedang mengalami cedera.

Seorang atlet sepakbola yang baik harus menjalani seluruh rangkaian program latihan yang diberikan pelatih. Program yang diberikan pelatih umumnya bersifat sistematis dan terarah demi mencapai tujuan yaitu prestasi. Imajeri adalah teknik dimana atlet sebelum melakukan pertandingan berusaha sendiri menggambarkan dalam angan-angan gerakan-gerakan yang akan dilakukan. Sedangkan visualisasi adalah suatu kegiatan pengambilan gambar atau *video* sepakbola tentang apa yang hendak dilakukan demi tercapainya suatu tujuan tertentu yang didasari atas apa yang dilihat dan kemudian akan berlanjut imajeri.

## **KONTROL PERILAKU (*ATTITUDE CONTROL*)**

Pembahasan tentang kontrol perilaku dalam skripsi ini meliputi; disiplin, pengendalian agresifitas, dan pengendalian emosi. Dalam cabang olahraga sepakbola perkembangan disiplin yang mengandung kepatuhan atau ketaatan pada nilai-nilai, terutama sekali dimulai sejak masa kanak-kanak. Peran orang tua dan lingkungan

pergaulan masa kecil sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan disiplin anak selanjutnya.

Disiplin mutlak perlu dimiliki atlet untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya. Disiplin dapat ditingkatkan menjadi disiplin diri sendiri atau *self discipline* yang sangat erat hubungannya dengan penguasaan diri atau *self control*. Atlet sepakbola yang disiplin akan berusaha untuk tidak melanggar peraturan, ketentuan, tata tertib, program latihan, dan juga nilai-nilai yang dianggap baik oleh masyarakat. Karena mempunyai kebiasaan untuk mematuhi ketentuan, peraturan, tata tertib, maka biasanya atlet tersebut juga patuh kepada pelatih dan menghormatinya.

Sudibyo Setyobroto, pelatih harus mempunyai konsep yang mantap, menguasai prinsip-prinsip pokok untuk menumbuhkan disiplin, harus mengarahkan ke arah tindakan-tindakan yang positif dan konstruktif, memberikan bimbingan apabila diperlukan, dan mengawasi kemungkinan terjadinya pelanggaran terhadap peraturan dan ketentuan-ketentuan yang berlaku.

Pengendalian agresifitas dalam cabang olahraga sepakbola berhubungan erat dengan kekerasan fisik yang bertujuan mengurangi kondisi fisik pihak lainnya agar dapat memastikan kemenangannya. Kekerasan fisik sering berkaitan dengan pelanggaran terhadap peraturan permainan dan pertandingan, terutama pada cabang olahraga beregu, contohnya dalam olahraga sepakbola.

## **KARAKTERISTIK USIA 14 TAHUN**

Kelompok usia 14 atau juga disebut masa usia krisis (*age of crisis*), karena di usia ini saatnya terjadi pubertas. Di masa-masa seperti pubertas ini pertumbuhan seorang anak usia 14 tahun mengalami fisiologis yang sangat cepat. Teori perkembangan yang dikemukakan oleh Dadang Masnun adalah perkembangan dimana pada usia 14 tahun mengalami peningkatan kapasitas fungsi,

kemampuan kerja organ-organ tubuh, peningkatan bisa terbentuk daya fisik, kordinasi, kontrol tubuh, misalnya peningkatan fungsi-fungsi otot, otak, syaraf, jantung, paru-paru dan sebagainya.

Masa remaja terdiri dari serangkain kejadian-kejadian secara biologis yang kompleks, meliputi berbagai perubahan ukuran, seperti percepatan pertumbuhan, perubahan proporsi bentuk tubuh, perubahan dalam komposisi tubuh, kematangan ciri-ciri seks primer dan sekunder, perubahan pada sistem pernafasan dan kerja jantung, dan perubahan sistem syaraf dan endokrin yang memprakarsai dan mengkordinasikan perubahan-perubahan tubuh, seksual dan fisiologis. Secara biologis, pada masa remaja ini adalah perkembangan sistem reproduksi mencapai masa kematangan, masa ini berlangsung antara umur 12 - 18 tahun.

**Tabel 2: Tahapan Perkembangan Pemain**

Usia Dasar		Usia Remaja	
U- 6 sd U-10	U-11 sd U-13	U-14 sd U-16	U-17 sd U-20
Tahap Senang Bermain	Tahap Dasar	Tahap Pemben- tukan	Tahap Akhir Remaja

Sumber: AFC Handbook Football Youth Tahun 2001

Awal remaja, setiap pemain mengalami perubahan perkembangan fisik, psikologi dan emosional yang signifikan. Para pelatih perlu membantu pemain-pemainnya untuk bisa melewati perubahan-perubahan ini. Pelatih juga perlu menolong para pemain menerima perubahan yang sulit ini serta melewati tantangan-tantangan baru, serta menyiapkan dukungan sepanjang periode ini.

## KERANGKA BERPIKIR

*Mental skills* atau kemampuan mental adalah pembinaan mental dalam cabang olahraga sepakbola berarti memelihara dan memperteguh hubungan antara sumber-sumber kemampuan jiwa. Hubungan yang harmonis antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik akan menjauhkan kemungkinan terjadinya kelainan ataupun gangguan jiwa, serta mendorong bekerjanya fungsi-fungsi kejiwaan secara optimal. Tidak dapat dipungkiri bahwa prestasi atlet disamping ditentukan oleh kemampuan fisik dan keterampilan juga dipengaruhi faktor-faktor kejiwaan, khususnya mental atlet yang bersangkutan.

Dalam cabang olahraga sepakbola, dibutuhkan konsentrasi yang sangat tinggi. Misalnya seorang penjaga gawang pada saat melakukan penjagaan tendangan penalti, dimana ia harus bisa berkonsentrasi dengan baik, mendengarkan aba-aba pluit dari wasit untuk kemudian bisa membaca arah datangnya bola ke gawangnya dengan menepis, memblok, atau menangkap bolanya dengan baik.

Seorang pemain sepakbola yang baik juga seharusnya mampu membuat visualisasi atau imajeri dirinya untuk dapat diaplikasikan ke dalam suatu pertandingan. Contohnya pada saat latihan, pemain harus mampu menggambarkan dirinya pada situasi pertandingan. Misalnya membayangkan dirinya melakukan teknik *shooting*, membayangkan posisi kaki, ayunan tangan, perkenaan kaki pada bola dan juga posisi tubuh yang ideal agar dapat melakukan teknik *shooting* dengan sebaik-baiknya.

Hal lain dalam *mental skills* adalah kontrol perilaku. Seorang atlet yang baik haruslah memiliki kontrol perilaku yang baik agar segala arahan pelatih dapat diterima dengan baik dan juga segala tujuan yang ingin dicapai dapat terlaksana. Contohnya pada saat pemain dilanggar dengan keras, pemain tersebut harus mempunyai kontrol emosi dan juga perilaku dengan baik agar tidak melakukan hal yang tidak diinginkan.

Contoh tidak adanya kontrol perilaku seperti menendang atau memukul balik pemain yang melakukan pelanggaran keras.

Seorang atlet yang baik harus pandai mengatur kemampuan fisik, teknik, taktik serta mentalnya dengan baik. Jika kemampuan fisik, teknik serta taktik sudah matang namun kemampuan psikologisnya tidak menunjang, maka proses pencapaian prestasi yang terangkum dalam suatu program latihan tidak akan berjalan sesuai harapan. Namun patut diingat bahwa aspek mental (*mental skills*) adalah hal yang sama pentingnya demi mendapatkan sebuah hasil yang maksimal. Dapat dikatakan, bahwa kemampuan mental seorang atlet haruslah seimbang dengan kemampuan fisik serta teknik dalam suatu cabang olahraga tertentu. Hal ini dikarenakan kemampuan mental juga mempunyai peranan penting dalam sebuah proses pencapaian prestasi. Dalam hal ini cabang olahraga sepakbola yang mana adalah cabang olahraga beregu atau tim, dimana seorang atlet atau pemain dituntut untuk memiliki mental *skills* yang kuat selain fisik, teknik dan taktik.

Pemain Liga Kompas Gramedia adalah pemain yang berusia 14 tahun. Sebagai pemain muda, mereka juga harus memiliki *mental skills* yang kuat. Selain fisik, teknik dan taktik, pelatih perlu memperhatikan memasukkan pengembangan aspek mental dalam program latihan sehari-hari. Selama ini pembinaan mental dalam cabang olahraga sepakbola berarti memelihara dan memperteguh hubungan antara sumber-sumber kemampuan jiwa. Hubungan yang harmonis antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik akan menjauhkan kemungkinan terjadinya kelainan ataupun gangguan jiwa, serta mendorong bekerjanya fungsi-fungsi kejiwaan secara optimal. Tidak dapat dipungkiri bahwa prestasi atlet disamping ditentukan oleh kemampuan fisik dan keterampilan juga dipengaruhi faktor-faktor kejiwaan, khususnya mental atlet yang bersangkutan.

## INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini adalah dengan memberikan angket yang bersifat tertutup. Instrumen penelitian dalam penelitian kuantitatif ini menggunakan skala Likert.

### 1) Skala Likert

Penelitian menggunakan Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena gejala sosial yang terjadi. Pernyataan akan dijawab oleh responden berbentuk skala likert yang mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.

- 2) Langkah penyusunan dan penyebaran angket dalam teknik pengumpulan data, peneliti membagi dua kegiatan yaitu:
  - a) Pembuatan Kisi-kisi Angket

Tabel 3: Kisi-kisi Soal Angket

No	ASPEK	(+)	(-)
1	KONSENTRASI	4,7	1,10,1 3,16
2	VISUALISASI & IMAJERI	2,5,8,14 ,17	11
3	KONTROL PERILAKU	3,9,12,1 5,18	6

Pernyataan Favorable adalah pernyataan yang positif, sedangkan Unfavorable adalah pernyataan yang negatif. Skor soal favorable dimulai dari angka 5, 4, 3, 2, 1, sementara untuk soal unfavorable skor dimulai dari angka 1, 2, 3, 4, dan 5.

Keterangan skor:

- (+) : 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), 5 (selalu)  
 (-) : 5 (tidak pernah), 4 (jarang), 3 (kadang-kadang), 2 (sering), 1 (selalu)

### a. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam hal ini perlu dibedakan antara hasil penelitian yang valid dan reliabel dengan instrumen yang valid dan reliabel. Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Kalau dalam obyek berwarna merah, sedangkan data yang terkumpul memberikan data berwarna putih maka hasil penelitian tidak valid. Selanjutnya hasil penelitian yang reliabel, bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Kalau dalam obyek kemarin berwarna merah, maka sekarang dan besok tetap berwarna merah.

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.

Uji validitas instrumen sebelum penelitian ini dilakukan dengan *expert judgment*, sedangkan penghitungan validitas dan reliabilitas setelah semua data terkumpul menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*). IBM statistik 21

## PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Agar deskripsi hasil penelitian valid dan reliabel, maka sistematika hasil penelitian ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu: (1) Profil responden dan (2) Hasil analisis data

### A. Profil Responden

1. Profil Responden Berdasarkan usia, asal sb dan perposisi, distribusi responden sebagai berikut:

Tabel 4: Profil Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
13 tahun	205	88,7%
14 tahun	26	11,3%
Jumlah	231	100%

Tabel 5: Profil Responden Berdasarkan Asal Ssb

Asal Ssb	Frekuensi	Presentase (%)
Persigawa	21	9,1%
Villa 2000	22	9,5%
Kabomania	22	9,5%
Pelita Jaya	20	8,7%
Garuda Putra	19	8,2%
Cibinong Putra	14	6,0%
Ricky Yakobi	20	8,7%
Rajawali	6	2,6%
Asiop Apacinti	15	6,5%
JFA	17	7,4%
Jayakarta	14	6,0%
Remcy Tangerang	23	10,0%
Bina Taruna	18	7,8%
Jumlah	231	100%

Tabel 6: Profil Responden Berdasarkan Posisi

Perposisi	Frekuensi	Persentase (%)
Depan	59	25,5%
Tengah	78	33,8%
Belakang	70	30,3%
Penjaga Gawang	24	10,4%
Jumlah	231	100%

## B. Hasil Analisis Data

### 1. Hasil Perhitungan Validitas

Berdasarkan perhitungan validitas diketahui bahwa 18 soal dengan menggunakan rumus Pearson diketahui keseluruhan butir berada diatas nilai kriteria ( $r$  tabel) sehingga kuesioner *mental skills* ini valid dengan nilai berkisar antara 0,237 dan 0,697 dengan nilai  $r$  tabel sebesar 0,138.

### 2. Hasil Perhitungan Reliabilitas

Berdasarkan 18 soal yang valid/tidak, analisa data mendapatkan nilai reliabilitas sebesar  $r = 0,746$  artinya alat ukur tersebut cukup terpercaya dan dapat digunakan untuk menilai *mental skills* pemain Usia 14 karena memiliki keajegan dari waktu ke waktu.

### 3. Hasil Analisis Statistik

Berdasarkan yang diperoleh dari penelitian ini, maka diketahui nilai terendah dan nilai tertinggi dari masing-masing aspek *mental skills* sebagai berikut:

Tabel 7: Nilai Tertinggi dan Terendah Setiap Aspek *Mental Skills*

Aspek	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
Konsentrasi	30	10
Kemampuan Visualisasi Imajeri	30	13
Kontrol Perilaku	30	16

### 4. Hasil penelitian per-Aspek *Mental Skills*

#### a) Aspek Konsentrasi

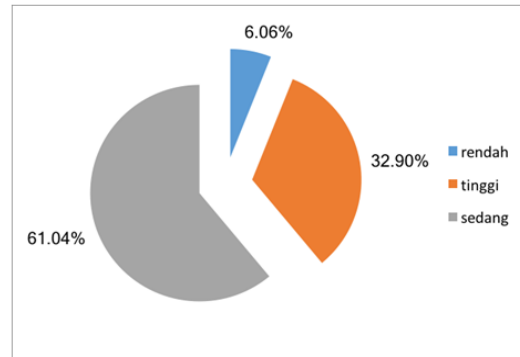
Berdasarkan hasil penelitian pada aspek konsentrasi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: tinggi, sedang dan rendah, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8: Distribusi Frekuensi Aspek Konsentrasi

No.	Nilai	Kategori	F	(%)
1.	24-30	Tinggi	76	32,90%
2.	17-23	Sedang	141	61,04%
3.	10-16	Rendah	14	6,06%
Jumlah				100%

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa *mental skills* pemain Usia 14 ditinjau dari aspek konsentrasi dengan kategori tinggi berjumlah 76 orang (32,90%), dengan kategori sedang berjumlah 141 orang (61,04%) dan kategori rendah berjumlah 14 orang (6,06%). Jadi terlihat bahwa *mental skills* pemain Usia 14 ditinjau dari aspek konsentrasi dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori sedang yaitu berjumlah 141 orang (61,06%).

Prosentase *mental skills* pemain Usia 14 ditinjau dari aspek konsentrasi dapat dilihat pada diagram pie dibawah ini:



Gambar 2: Diagram pie Distribusi Frekuensi Aspek Konsentrasi Pemain Usia 14

#### b) Aspek Kemampuan Visualisasi dan Imajeri

Berdasarkan hasil penelitian pada aspek kemampuan visualisasi dan imajeri dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: tinggi,



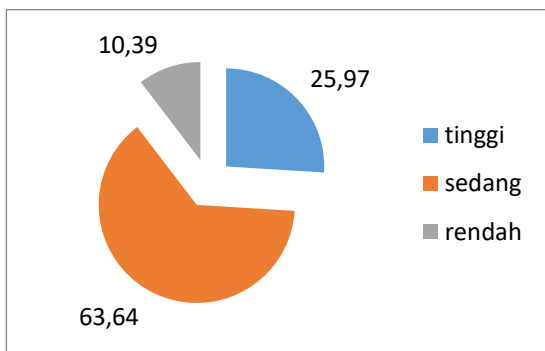
sedang dan rendah, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9: Distribusi Frekuensi Aspek Kemampuan Visualisasi dan Imajeri

No.	Nilai	Kategori	F	(%)
1.	25-30	Tinggi	60	25,97%
2.	19-24	Sedang	147	63,64%
3.	13-18	Rendah	24	10,39%
Jumlah				100%

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa *mental skills* pemain Usia 14 ditinjau dari aspek kemampuan visualisasi dan imajeri dengan kategori tinggi berjumlah 60 orang (25,97%), dengan kategori sedang berjumlah 147 orang (63,64%) dan kategori rendah berjumlah 24 orang (10,39%). Jadi terlihat bahwa *mental skills* pemain Usia 14 ditinjau dari aspek kemampuan visualisasi dan imajeri dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori sedang yaitu berjumlah 147 orang (63,64%).

Prosentase *mental skills* pemain Usia 14 ditinjau dari aspek kemampuan visualisasi dan imajeri dapat dilihat pada diagram pie dibawah ini:



Gambar 3: Diagram pie Distribusi Frekuensi Aspek Kemampuan Visualisasi dan Imajeri Pemain Usia 14

### c) Aspek Kontrol Perilaku

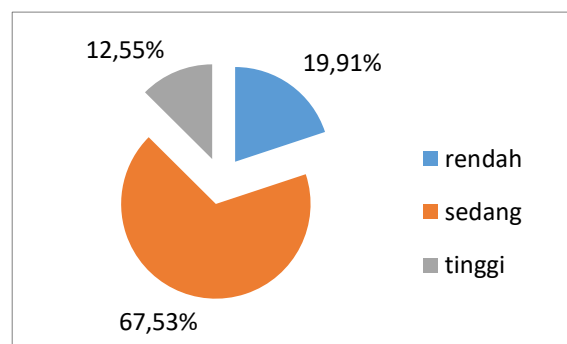
Berdasarkan hasil penelitian pada aspek kontrol perilaku dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: tinggi, sedang dan rendah, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10: Distribusi Frekuensi Aspek Kontrol Perilaku

No.	Nilai	Kategori	F	(%)
1.	26-30	Tinggi	29	12,55%
2.	21-25	Sedang	156	67,53%
3.	16-20	Rendah	46	19,91%
Jumlah				100%

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa *mental skills* pemain Usia 14 ditinjau dari aspek kontrol perilaku dengan kategori tinggi berjumlah 29 orang (12,55%), dengan kategori sedang berjumlah 156 orang (67,53%) dan kategori rendah berjumlah 46 orang (19,91%). Jadi terlihat bahwa *mental skills* pemain Usia 14 ditinjau dari aspek kontrol perilaku dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori sedang yaitu berjumlah 156 orang (67,53%).

Prosentase *mental skills* pemain Usia 14 ditinjau dari aspek kontrol perilaku dapat dilihat pada diagram pie dibawah ini:



Gambar 4: Diagram pie Distribusi Frekuensi Aspek Kontrol Perilaku Pemain Usia 14

### C. Pembahasan

Berikut rangkuman dari *mental skills* pemain Usia 14 ditinjau dari tiga aspek yaitu: konsentrasi dengan kategori tinggi berjumlah 76 orang (32,90%), dengan kategori sedang berjumlah 141 orang (61,04%) dan kategori rendah berjumlah 14 orang (6,06%). Jadi terlihat bahwa *mental skills* pemain Usia 14 ditinjau dari aspek konsentrasi dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori sedang yaitu berjumlah 141 orang (61,06%). Sedangkan pada kemampuan visualisasi dan imajeri dengan kategori tinggi berjumlah 60 orang (25,97%), dengan kategori sedang berjumlah 147 orang (63,64%) dan kategori rendah berjumlah 24 orang (10,39%). Jadi terlihat bahwa *mental skills* pemain Usia 14 ditinjau dari aspek kemampuan visualisasi dan imajeri dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori sedang yaitu berjumlah 147 orang (63,64%). Dan pada aspek kontrol perilaku dengan kategori tinggi berjumlah 29 orang (12,55%), dengan kategori sedang berjumlah 156 orang (67,53%) dan kategori rendah berjumlah 46 orang (19,91%). Jadi terlihat bahwa *mental skills* pemain Usia 14 ditinjau dari aspek kontrol perilaku dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori sedang yaitu berjumlah 156 orang (67,53%).

### KESIMPULAN

Berdasarkan melalui pengambilan data *mental skills* terhadap pemain Liga Kompas Gramedia Usia 14 maka dapat dibuat norma penyusunan *mental skills* untuk pemain usia 14 sebagai berikut:

Tabel 11: Norma Pengukuran *Mental Skills* Aspek Konsentrasi Untuk Pemain Sepakbola Usia 14 tahun

Skor	Kategori
24 – 30	Tinggi ( <i>excellent skills</i> )
17 – 23	Sedang ( <i>room for improvement</i> )
10 – 16	Rendah ( <i>need special attention</i> )

Tabel 12: Norma Pengukuran *Mental Skills* Aspek Kemampuan Visualisasi dan Imajeri Untuk Pemain Sepakbola Usia 14 tahun

Skor	Kategori
25 – 30	Tinggi ( <i>excellent skills</i> )
19 – 24	Sedang ( <i>room for improvement</i> )
13 – 18	Rendah ( <i>need special attention</i> )

Tabel 13: Norma Pengukuran *Mental Skills* Aspek Kontrol Perilaku Untuk Pemain Sepakbola Usia 14 tahun

Skor	Kategori
26 – 30	Tinggi ( <i>excellent skills</i> )
21 – 25	Sedang ( <i>room for improvement</i> )
16 – 20	Rendah ( <i>need special attention</i> )

## SARAN-SARAN

1. Kepada para pengurus dan pelatih klub yang mengikuti Liga Kompas Gramedia Usia 14 tahun 2016 mulai melakukan asesmen mental dalam pembinaan atlet yang dimilikinya di masa yang akan datang.
2. Kepada pengurus dan pelatih yang mengikuti Liga Kompas Gramedia Usia 14 tahun dapat menggunakan norma penyusunan *mental skills* dari penelitian ini sebagai salah satu bahan asesmen untuk mengukur kemampuan atlet yang dimilikinya.
3. Kepada para pelatih SSB dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan kemampuan atletnya guna meraih prestasi yang lebih baik lagi dimasa yang akan datang.
4. Kepada para mahasiswa yang tertarik untuk membahas mengenai penelitian sejenis, dapat melakukan hal yang sama di cabang olahraga yang lain dengan menggunakan sampel yang lebih banyak.

## DAFTAR PUTAKA

- (*AFC HANDBOOK YOUTH FOOTBAL*),  
2001
- Dadang Masnun, Kinesiologi. FPOK IKIP  
Jakarta, 1987
- E.Surachman, Teori Belajar dan Pembelajaran. Universitas Negeri  
Jakarta, 2015
- <http://nindyaaajja.blogspot.com/2010/11/norma-dalam-psikometri.html>. (Diakses 15:17  
WIB 29-september-2016
- Juriana. Pembuatan Norma Pengukuran Mental Skills Untuk Atlet Perguruan Tinggi. Jakarta; FIK UNJ, 2016)
- Nurhasan, Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Bandung: FPOK IKIP, 1998
- Sudibyo Setyobroto, Psikologi Kepelatihan. Jakarta: CV. JAYA SAKTI, 1993.
- Sugiyanto. Pertumbuhan dan perkembangan gerak. Jakarta : KONI PUSAT, Pusat Pendidikan dan Penataran, 1993.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2011
- [www.google.co.id](http://www.google.co.id) Latihan Mental Atlet Elit  
Diakses 10.45 WIB 30 September 2016