

## TINGKAT MOOD ATLET SEPAKBOLA BANTUL UNITED

Faozan Tamami<sup>1</sup>, Ervian Arif Muhafid<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi PJKR, FKIP, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama

<sup>2</sup>Program Studi PJKR, FKIP, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama

### INFORMASI ARTIKEL

Terbit: 31 Mei 2023

DOI: <https://10.37304/juara.v2i1.8272>

### KATA KUNCI

Sepak Bola, Psikologi Mood

### EMAIL KORESPONDENSI

[tamamifaozan9@gmail.com](mailto:tamamifaozan9@gmail.com)

### A B S T R A C T

*Research on psychology (mood) in football athletes at the Bantul United club uses a descriptive qualitative research approach, namely research that produces descriptive data in written or spoken words of people and observable behavior. The results of this study are: 1) the state of fatigue of Bantul United football athletes in the "low" classification category with a percentage of 36.34%. 2) The state of anger of Bantul United football athletes in the classification category of "medium" in a percentage of 40.91%. 3) The state of readiness of Bantul United football athletes in the category of classification "high" with a percentage of 42.86%. 4) the state of tension of Bantul United football athletes in the classification category of "medium" with a percentage of 37.71%. 5) The tension of Bantul United football athletes in the classification category is "very high" with a large percentage of 46.0.6%. 5) The tension of Bantul United football athletes in the classification category is "very high" with a large percentage of 46.0.6%. 6) the point of confusion of the Bantul United football roof in the classification category is "low" with a percentage of 36.5 7%. 7) from the results of the indications covered in the 7 points above it can be seen that the overall average of Bantul United football athletes is "very low" with an average result of 127 and a percentage of 51.74%.*

### A B S T R A K

Penelitian tentang psikologi (mood) pada atlet sepak bola di klub Bantul United menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif dalam kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Hasil penelitian ini adalah: 1) keadaan kelelahan atlet sepak bola Bantul United dalam kategori pengklasifikasian "rendah" dengan presentase sebesar 36,34%. 2) Keadaan suasana amarah atlet sepak bola Bantul United dalam kategori pengklasifikasian "sedang" dalam presentase sebesar 40,91%. 3) Keadaan perasaan siap atlet sepak bola Bantul United dalam kategori pengklasifikasian "tinggi" dengan persentase sebesar 42,86%. 4) keadaan ketegangan atlet sepak bola Bantul United dalam kategori pengklasifikasian "sedang" dengan presentase sebesar 37,71%. 5) Keadaan ketegangan atlet sepak bola Bantul United dalam kategori pengklasifikasian "tinggi sekali" dengan presentase besar 46,0,6%. 6) titik keadaan suasana bingung atap sepak bola Bantul United dalam kategori pengklasifikasian terdapat "rendah" dengan presentase sebesar 36,5 7%. 7) dari hasil indikasi yang tercakup dalam 7 butir di atas dapat diketahui bahwa rata-rata keseluruhan atlet sepak bola Bantul United adalah "sangat rendah" dengan hasil rata-rata 127 dan persentase sebesar 51, 74%.

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu tantangan utama bagi para atlet dan pelatihnya adalah mampu menghasilkan penampilan yang kuat secara konsisten, minggu demi minggu. Kurangnya konsistensi sering kali mencegah orang dengan keterampilan dan kemampuan yang cukup besar untuk mencapai puncak kesuksesan yang tampaknya ditakdirkan untuk mereka. Sayangnya, para atlet memiliki kendali lebih besar atas konsistensi kinerja mereka daripada yang mereka bayangkan. Faktor psikologi menjadi hal penting dalam mengubah seseorang atlet ternama seperti Serena Williams, Jenson Button, atau Cristiano Ronaldo dan atlet lainnya. Apa yang akan dilakukan adalah memungkinkan atlet untuk berkonsentrasi jauh lebih baik, membimbing mereka menuju peningkatan kepercayaan diri mereka, mengurangi berapa kali mereka tersedak dalam situasi tekanan, dan mungkin membantu mereka untuk menaklukkan lawan yang sampai sekarang mendapatkan lebih baik dari mereka (Karageorghis and Terry, 2011).

Psikologi olahraga terapan terkait erat dengan disiplin induknya yaitu psikologi, pendidikan jasmani, dan ilmu olahraga. Ini telah menjadi sangat populer selama tiga dekade terakhir karena pelatih dan atlet mulai menyadari betapa banyak kinerja olahraga bergantung pada pendekatan mental. Kami berpendapat bahwa psikologi olahraga terapan adalah ilmu dan seni. Ini adalah ilmu sejauh prinsip-prinsip kunci dari psikologi sering diterapkan pada olahraga dengan tujuan meningkatkan kinerja, tetapi juga dapat dianggap sebagai seni karena menemukan campuran yang tepat dari intervensi terapan membutuhkan keterampilan, imajinasi, tipu muslihat, dan kreativitas yang hebat.

Oleh karena itu, kita tidak dapat berharap untuk menerapkan psikologi olahraga dari buku panduan dengan cara yang sama seperti memasak makanan gourmet siap saji atau membuat mobil kit. Pengetahuan rinci tentang berbagai prinsip ilmiah diperlukan karena ini mendukung area ini. Namun prinsip-prinsip ini perlu diterapkan secara artistik. Itulah mengapa kita harus selektif dalam memilih apa yang akan digunakan dari buku psikologi. Banyak teknik disajikan, dan meskipun beberapa akan sepenuhnya relevan bagi banyak orang, mereka tidak akan berhasil untuk semua.

Kebosanan atau kejenuhan dalam melakukan latihan setiap hari, membuat atlet merasa stres dan lelah, sehingga mengakibatkan kurangnya semangat. Motivasi dan mood dalam melakukan latihan akan menurun hingga akhirnya mereka enggan menjadi seorang atlet. Namun, mereka tetap diwajibkan mengikuti semua program latihan yang diberikan pelatih demi prestasi nasional yang lebih tinggi (Gustafsson, DeFreese and Madigan, 2017). Minimnya uji coba pertandingan dan rutinitas latihan yang monoton yang dilakukan setiap hari menjadi penyebab meningkatnya kebosanan, kebosanan dan dapat meningkatkan overtraining yang dapat mengakibatkan cedera bahkan stres (Weigand, Cohen and Merenstein, 2013).

Penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh suasana hati keadaan karena keadaan suasana hati atlet semakin baik, penampilan seorang atlet juga akan baik dalam latihan maupun dalam mengikuti perlombaan, karena suasana hati keadaan dapat menjadi motivator dan mendorong atlet untuk unggul (Andrade et al., 2016; Apriyanto, 2016). Suasana hati, Seorang atlet harus mendapat perhatian lebih dari seorang pelatih. Pelatih harus membedakan ketika atlet dalam kondisi positif dan dalam kondisi mood negatif. Suasana hati secara tidak langsung dapat memberikan kinerja yang baik atau buruk bagi atlet, sehingga ketika suasana hati seorang atlet dalam kondisi buruk, dapat membuat atlet cepat lelah, yang akan mengakibatkan cedera pada atlet.

Pada penelitian saya tertuju pada club sepak bola yang berlaga pada liga 3 Indonesia yaitu club Bantul United yang bermarkas di salah satu kota Bantul. Liga 3 (sebelumnya Liga Nusantara) menjadi kompetisi sepak bola tingkat ketiga dalam sistem liga sepak bola Indonesia sejak tahun 2015. Awal terbentuknya Liga Nusantara adalah penggabungan Divisi 2 dan Divisi 3 pada tahun 2014 sebagai kompetisi tingkat keempat atau terendah. Pada tahun 2015 Divisi 1 digabung sebagai kompetisi level ketiga atau terendah. Pada tahun 2017 berganti nama menjadi Liga 3. Persatu Tuban menjadi juara pada musim pertama tahun 2014. Setelah membubarkan Badan Liga Amatir Indonesia (BLAI), panitia kompetisi Asosiasi Provinsi mengelola Liga 3 sebagai kompetisi amatir untuk babak kualifikasi dan dikelola oleh PSSI di pertandingan nasional. Sistem yang digunakan di Liga Nusantara adalah seluruh kompetisi dengan format kandang-tandang. Setiap klub peserta harus bertanding minimal 15 kali selama musim kompetisi. Ini berbeda dengan kompetisi amatir sebelumnya, di mana jumlah pertandingan per klub bisa tidak merata. Ada yang bisa bertanding lebih dari 10, tapi ada juga yang hanya bertanding dua kali.

Saat ini Bantul United sedang bertanding pada Liga 3 tersebut untuk bisa lolos ke national. Jumlah pemain di club Bantul United sebanyak 25 orang, markas latihan Bantul United di Lapangan latihan Sleman, Yogyakarta yang dilatih oleh pelatih lokal yaitu coach Suwandi. Jadwal latihan dilakukan 2 kali pagi dan sore setiap hari terkecuali pada hari minggu libur. Dengan adanya latihan yang padat pastinya setiap atlet mempunyai rasa jenuh (Wolff et al., 2021). Penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh keadaan mood karena semakin baik keadaan semangat atlet maka akan semakin baik pula formasi seorang atlet dalam latihan maupun dalam mengikuti perlombaan karena keadaan mood dapat menjadi pendorong dan pendorong. atlet untuk berprestasi (Andrade et al., 2016; Apriyanto, 2016). Pola pikir seorang atlet harus mendapat perhatian lebih dari seorang pelatih. Pelatih harus membedakan kapan atlet dalam suasana hati yang positif atau suasana hati yang negatif. Secara tidak langsung, semangat dapat memberikan performa yang baik atau performa yang buruk kepada atlet. Ketika pandangan seorang atlet dalam kondisi buruk, dapat membuat atlet cepat lelah, yang akan mengakibatkan cedera pada atlet tersebut.

Maka dengan adanya latar belakang tersebut yang menyebutkan bahwa faktor latihan selain fisik, teknik, dan taktik, faktor psikologi seorang pemain juga harus diperhatikan guna menunjang prestasi karir seorang atlet (Wolff et al., 2021) sebagaimana diketahui club Bantul United ini yang akan berjuang penuh untuk menjurai Liga 3 merupakan impian seluruh team. Oleh karena itu peneliti menetapkan sebuah judul dalam penelitian adalah "TINGKAT MOOD ATLET SEPAKBOLA BANTUL UNITED"

## **2. METODE**

Penelitian tentang psikologi (mood) pada atlet sepak bola di club Bantul United menggunakan pendekatan, dimana pendekatan ini cenderung mengarah pada metode penelitian deskriptif (dalam bentuk kata-kata tertulis). Mendefinisikan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif dalam kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Dan landasan teorinya menggunakan pendekatan fenomenologi dimana peneliti mencoba memahami makna hubungan dan hubungan dengan orang yang mengalaminya. Seorang peneliti penelitian kualitatif, biasanya berorientasi pada teori-teori yang ada (Lambert and Lambert, 2013).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono (2016:9) metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada

filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci teknik pengumpulan data dilakukan secara trigulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan, melukiskan, menerangkan, menjelaskan dan menjawab secara lebih rinci permasalahan yang akan diteliti dengan mempelajari semaksimal mungkin seorang individu, suatu kelompok atau suatu kejadian. Dalam penelitian kualitatif manusia merupakan instrumen penelitian dan hasil penulisannya berupakata-kata atau pernyataan yang sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Dalam Penelitian kualitatif, peneliti sendiri atau dengan bantuan orang lain merupakan alat pengumpul data utama. Dan penelitian kualitatif juga menempatkan manusia (Penelitian) sebagai instrumen kunci. Peneliti dalam penelitian kualitatif (dalam Sasmita, 2009) merupakan alat pengumpul data dan kedudukannya cukup rumit, sekaligus sebagai perencana, pelaksana, pengumpul data, penganalisis dan akhirnya sebagai pencetus hasil penelitian (dirundingkan) bersama subyek (karakteristik penduduk kualitatif). Keterlibatan penelitian sebagai instrumen kunci bersifat langsung di seluruh proses penelitian, mulai dari awal sampai akhir penelitian. Melalui hal tersebut, diharapkan data yang diperoleh akan lebih valid.

Peneliti dalam penelitian ini di lapangan akan melakukan interaksi dengan atlet yang tinggal di Mess atlet dan seorang yang menjaga Mess tersebut. Selain melakukan interaksi melalui wawancara, peneliti juga melakukan kegiatan observasi, yang dilakukan pada waktu bersamaan dengan wawancara untuk melihat bahasa tubuh (pesan) yang di informasikan subjek ketika penelitian (wawancara) berlangsung.

Lokasi penelitian secara khusus adalah para atlet sepak bola Bantul United yang berlaga pada liga 3. Secara khusus penelitian ini akan dilakukan di Mess Bantul United, tepatnya di Kentungan, Sleman, Yogyakarta.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengertian mood atau mental adalah suasana mental yang berkaitan dengan respon emosional seperti yang dialami oleh seorang sehubungan dengan kegiatan sehari-hari yang selanjutnya mempengaruhi performa tugas kerja pelaksana ini menyebabkan performa atlet dapat menjadi tidak stabil dan dapat menurun. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data penelitian diperoleh persentase dan kategori pengklasifikasian keadaan mood atlet sepak bola Bantul United sebagai berikut : Kelelahan Keadaan kelelahan atlet sepak bola Bantul United dalam kategori pengklasifikasian “rendah” dengan prosentase sebesar 36,34%. Kelelahan merupakan gejala yang lumrah dalam kehidupan sehari-hari, lebih-lebih lagi Seorang atlet. Bila seorang lelah, maka output atau hasil kerjanya juga menurun. Selain itu kita dapat memantau keadaan kondisi fisik yang berkaitan dengan kan perasaan lelah, baik dalam pengertian yang sebenarnya maupun kelelahan semu. ciri kondisi fisik atlet yang terlatih adalah terjadi proses pemulihan Kelelahan yang cepat. Namun demikian bisa terjadi sebaliknya kalau atlet mengalami over training. Peningkatan jumlah asam laktat dapat mengakibatkan penurunan pH, yang dapat mengganggu kinerja fisik dan menyebabkan kelelahan. Asam laktat merupakan metabolit yang dihasilkan oleh sistem laktat atau glikolisis anaerobik sebagai akibat dari pemecahan glukosa yang tidak sempurna (Septiawan and Noordia, 2019).

## Tabel dan Gambar

Tabel dan gambar merupakan bagian dari naskah dan tidak dipisah dari badan naskah. Letakkanlah tabel dan gambar di tempat yang sesuai dengan narasi sehingga mereka melengkapi narasi. Tabel dan gambar diberi nomor urut berdasarkan urutan kemunculannya pada naskah. Tabel dan gambar harus diberi judul. Nomor-nomor tersebut diikuti dengan judul tabel dan gambarnya. Tampilan tabel dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Hasil Individu Tentang Mood Atlet Sepak Bola Bantul United

No.	Nama Lengkap	F	N	%	Kategori
1	Ragil Setyawan Putra	132	245	53,88%	Sangat Rendah
2	Rizky Ramadhani	131	245	53,47%	Sangat Rendah
3	Ahmad Irham	136	245	55,51%	Sangat Rendah
4	Bayu Firmansyah	105	245	42,86%	Sangat Rendah
5	Ahmad Irham	130	245	53,06%	Sangat Rendah
6	Dwi Ahmad Ramadani	110	245	44,90%	Sangat Rendah
7	Aldi Santoso	128	245	52,24%	Sangat Rendah
8	Bhima Wibnu. F. R	117	245	47,76%	Sangat Rendah
9	Mohammad Rico Aminollah	108	245	44,08%	Sangat Rendah
10	Galih Maulana. B	118	245	48,16%	Sangat Rendah
11	Djeya Risky L.W	151	245	61,63%	Sangat Rendah
12	Muh. Abdullah Syafe'I	81	245	33,06%	Sangat Rendah
13	Lutfi Masrohan	64	245	26,12%	Sangat Rendah
14	Dio Fahmatullah	89	245	36,33%	Sangat Rendah
15	Moh. Hendra. S	139	245	56,73%	Sangat Rendah
16	Rendy Setyawan	186	245	75,92%	Sangat Rendah
17	Yazid. Z. Ziudane	172	245	70,20%	Sangat Rendah
18	Moh. Rizalullah	105	245	42,86%	Sangat Rendah
19	M. Sulaiman Alfarisi	107	245	43,67%	Sangat Rendah
20	Rb. Indra Luqman. N	124	245	50,61%	Sangat Rendah
21	Moh. Hunaifi Azizi	180	245	73,47%	Sangat Rendah
22	Muhammad Mansyur	138	245	56,33%	Sangat Rendah
23	Muhammad Emir Reza	155	245	63,27%	Sangat Rendah
24	Moch. Risal Amin	131	245	53,47%	Sangat Rendah
25	Nafil Risky	132	245	53,88%	Sangat Rendah

Tabel 2. Rumus Perhitungan Skala Likert

Rumus Skala Likert	Nilai	F	Kategori	Rumus Skala Likert
	397	0	Tinggi Sekali	
M + 1,5 SD	396	0	Tinggi	M + 1,5 SD
M + 0,5 SD	363	0	Sedang	M + 0,5 SD
M - 0,5 SD	330	0	Rendah	M - 0,5 SD
M - 1,5 SD	297	25	Sangat Rendah	M - 1,5 SD

Dari tabel di atas di dapat hasil 25 atlet rata-rata tingkat mood atlet sepak bola Bantul United berada pada katerori Sangat Rendah dengan nilai rata-rata 127 pada prosentase 51,74%.

Tabel 3. Keadaan mood Atlet sepak bola Bantul United

No	Keadaan Mood	F	N	Persent	Kategori
1	Kelelahan (KLH)	318	875	36,34%	Rendah
2	Suasana Marah (AMR)	358	875	40,91%	Sedang
3	Perasaan Siap, Energik, dan Penuh tenaga (PES)	375	875	42,86%	Tinggi
4	Ketegangan (KTG)	330	875	37,71%	Sedang
5	Penilaian Diri (PDR)	403	875	46,06%	Tinggi Sekali
6	Suasana Bingung (SSB)	321	875	36,69%	Rendah
7	Depresi (DPS)	320	875	36,57%	Rendah

#### 4. KESIMPULAN

Yang menjadi kesimpulan dalam penelitian ini adalah : Dari hasil indikasi yang tercakup dalam 7 butir di atas dapat diketahui bahwa rata-rata keseluruhan atlet sepak bola Bantul United adalah "Sangat Rendah" dengan hasil rata-rata 127 dan prosentase sebesar 51,74%. Sebagaimana keadaan kelelahan sebesar 36,34% dengan kategori rendah, Suasana amarah sebesar 40,91% dengan kategori sedang, perasaan siap sebesar 42,86% dengan kategori tinggi, Ketegangan sebesar 37,71% dengan kategori sedang, Suasana bingung sebesar 46,86% dengan kategori Tinggi Sekali, dan depresi sebesar 36,69% dengan kategori rendah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aji, T. (2013) 'Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013', *Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013*, 3(1). doi:10.15294/miki.v3i1.2661.
- Andrade, A. et al. (2016) 'Sleep Quality, Mood and Performance: A Study of Elite Brazilian Volleyball Athletes.', *Journal of sports science & medicine*, 15(4), pp. 601–605.
- Apriyanto, T. (2016) 'Analisis Skala Mood (Mood Scale) Atlet Bola Voli Putri Pelatda DKI Jakarta', *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 01(01), pp. 14–16.
- Bompa, T. and Buzzichelli, C. (2019) 'Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training'. United States of America: Human Kinetics. Available at:
- Canadian Cycling Association (2008) *Long Term Athlete Development - Cycling - Volume 1*.
- Darvishi, S., Marati, A. and Amirpour, B. (2015) 'Effectiveness of emotional intelligence on mood profile in female student athletes', *Journal of Research & Health*, 5(1), pp. 21–27.
- Ford, P. et al. (2011) 'The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application', *Journal of Sports Sciences*, 29(4), pp. 389–402. doi:10.1080/02640414.2010.536849.
- Gultom, S.W. (2018) 'Profil Kondisi Fisik Dan Mood Atlet Putra Unimed Hockey Club Tahun 2012', *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(2), pp. 53–62.,