

KESIAPAN MENTAL ATLET FUTSAL KABUPATEN BANJARNEGARA DALAM MENGHADAPI EVENT PORPROV 2023

Alwi Lukman Hakim

email: alwilukman23@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is based on a survey at the PORPROV Futsal Team in Banjarnegara Regency, which stated that it was the first time they had participated in an event or tournament at PORPROV in Central Java. However, the mentality of an athlete who will take part in the PORPROV Central Java futsal tournament in 2023 is unknown, because this is the first event for futsal athletes in Banjarnegara Regency. or a tournament at PORPROV Central Java in 2023. Based on the results of the study, it shows that the level of mental readiness of futsal athletes in Banjarnegara Regency in facing the 2023 PORPROV event is in the (medium) category. The highest percentage is in the (medium) category as many as 10 athletes or 62.5%, then in the (low) category there are 3 athletes or 17.75%, and in the (high) category there are 3 athletes or 17.75%. These data have shown good results, meaning that there is mental readiness for Banjarnegara futsal athletes to face the 2023 PORPROV event. At the conclusion of this study, namely, there is a mental readiness of Banjarnegara futsal athletes in facing the Porprov 2023 event. With data in the (moderate) category there are 10 athletes or 62.5%, then in the (low) category there are 3 athletes or 17.75%, and in the (high) category as many as 3 athletes or 17.75%. It can be concluded that the level of mental readiness of Banjarnegara Regency futsal athletes in facing the 2023 PORPROV event is in the (medium) category.

Keywords: *Analysis, Mental Readiness, Futsal Athletes.*

Abstrak

Penelitian ini adalah berdasarkan survey di Tim Futsal PORPROV Kabupaten Banjarnegara menyatakan baru pertama kali mengikuti event atau turnamen di ajang PORPROV Jawa Tengah. Akan tetapi mental dari seorang atlet yang akan mengikuti turnamen futsal PORPROV Jawa Tengah tahun 2023 belum diketahui, karena ini merupakan event yang pertama kalinya bagi para atlet futsal Kabupaten Banjarnegara, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesiapan mental dan kepercayaan diri pada atlet futsal Kabupaten Banjarnegara pada event atau turnamen di ajang PORPROV Jawa Tengah tahun 2023. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesiapan mental atlet futsal Kabupaten Banjarnegara dalam menghadapi event PORPROV tahun 2023 dalam kategori (sedang). Presentase paling tinggi yaitu pada kategori (sedang) sebanyak 10 atlet atau sebesar 62,5%, selanjutnya pada kategori (rendah) sebanyak 3 atlet atau sebesar 17,75%, dan pada kategori (tinggi) sebanyak 3 atlet atau sebesar 17,75%. Data tersebut sudah menunjukkan hasil yang baik, artinya bahwa sudah ada kesiapan mental atlet futsal Banjarnegara dalam menghadapi event PORPROV 2023. Pada simpulan penelitian ini yaitu, Ada Kesiapan Mental Atlet Futsal Banjarnegara Dalam Menghadapi Event Porprov 2023. dengan adanya data pada kategori (sedang) sebanyak 10 atlet atau sebesar 62,5%, selanjutnya pada kategori (rendah) sebanyak 3 atlet atau sebesar 17,75%, dan pada kategori (tinggi) sebanyak 3 atlet atau sebesar 17,75%. Dapat di simpulkan bahwa tingkat kesiapan mental atlet futsal Kabupaten Banjarnegara dalam menghadapi event PORPROV tahun 2023 dalam kategori (sedang).

Kata kunci: Analisis, Kesiapan Mental, Atlet Futsal.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk fisik terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang dan dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik. Perkembangan dunia olahraga saat ini semakin pesat, olahraga prestasi merupakan olahraga yang secara sistematis, bertahap dan berkesinambungan memajukan dan mengembangkan atlet melalui kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga untuk mencapai prestasi.

Permainan futsal ialah merupakan jenis olahraga sepak bola dengan cara bermainnya diganti dengan di lapangan dengan ukuran lebih kecil. olahraga tersebut dimainkan dengan 5 orang pemain dan menggunakan bola dengan ukuran lebih kecil dan dengan bola dengan massa lebih berat dari permainan sepak bola (Sahda Halim 2009:6)

Tujuan diadakanya pertandingan futsal dengan adanya pertandingan resmi maupun dengan pertandingan tidak resmi, selain untuk melatih skill juga untuk melatih mental dan kepercayaan diri pada seorang atlet. Cabang olahraga futsal sangat banyak peminatnya, sehingga banyak orang atau pemain yang berminat menjadi seorang atlet berprestasi, sehingga seorang atlet agar dapat melatih mentalnya sejak berada di bangkuk TK atau sejak kecil yang dapat mengendalikan kepercayaan diri pada saat bermain.

Mental adalah suatu keadaan seseorang atau individu mempunyai kesejahteraan yang terlihat dan mampu mewujudkan potensi dari dalam dirinya, mampu menahan tekanan kehidupan normal dalam berbagai proses kehidupan, sehingga dapat bekerja secara produktif, dan mampu mempengaruhi dirinya sendiri. masyarakat, (Astuti, n.d.).

Strategi dan pola pikir sangat penting dalam pertandingan. Atlet harus mendapat persiapan mental yang memadai. Karena fungsi mental adalah pemimpin, maka pemimpin, pemimpin dan komando menjalankan fungsi motorik. Atlet dengan pola pikir yang baik diharapkan bisa tampil maksimal, (Sin, 2016).

Kabupaten Banjarnegara merupakan salah satu Kabupaten dengan peminat olahraga yang tinggi, khususnya dalam cabang olahraga futsal. Olahraga futsal berkembang sangat cepat di Kabupaten Banjarnegara, sangat banyak masyarakat yang menyukai olahraga futsal pertama ada remaja ,orang tua, sampai anak-anak dalam golongan umur tertentu baik cewek maupun cowo. Kini sudah mulai banyak akademi futsal yang berdiri di Kabupaten Banjarnegara dengan tujuan mencari bibit-bibit yang unggul untuk kemajuan futsal di Kabupaten Banjarnegara.

Tim futsal Kabupaten banjarnegara merupakan tim yang baru pertama kali mengikuti event tournament di ajang PORPROV Jawa Tengah. Usaha yang dilakukan tim futsal Kabupaten

Banjarnegara sebelumnya hanya mencapai di tingkat kualifikasi atau Pra-Porprov. Menjadi tim debutan di ajang PORPROV Jawa Tengah tahun 2023, merupakan tantangan baru bagi tim futsal Kabupaten Banjarnegara khususnya bagi atlet yang akan bertanding di kejuaraan tersebut. Persiapan demi persiapan dilakukan jauh jauh hari sebelum menjalani turnamen, mulai dari persiapan fisik, taktik, dan Teknik terus menerus dilakukan oleh tim pelatih. Akan tetapi mental dari seorang atlet yang akan mengikuti turnamen futsal PORPROV Jawa Tengah tahun 2023 belum diketahui, karena ini merupakan event PORPROV yang pertama kalinya bagi para atlet futsal Kabupaten Banjarnegara.

Penelitian ini mengacu aspek mental sebelum tanding, karena salah satu efek dari aspek mental khusus terlihat sebelum bertanding. Atlet yang dipersiapkan dengan baik secara fisik, taktik, dan teknik dapat memprediksi kemenangan, namun jika atlet tidak memiliki mental dan kepercayaan diri yang baik dari ketiga aspek tersebut tidak mungkin berjalan dengan baik. Ketiga aspek (fisik, taktik, teknik) tersebut akan berjalan dan seorang atlet akan mengeluarkan kemampuan terbaiknya apabila seorang atlet memiliki mental dan tingkat kepercayaan diri yang bagus.

Berdasarkan pengamatan penulis, mengenai tim futsal Kabupaten Banjarnegara yang baru pertama kali mengikuti event atau turnamen di ajang PORPROV Jawa Tengah, penulis ingin meneliti “Kesiapan Mental Atlet Futsal Kabupaten Banjarnegara Dalam Menghadapi Event PORPROV 2023”. Dengan judul ini diharapkan dapat mengetahui kesiapan mental dan kepercayaan diri pada atlet futsal Kabupaten Banjarnegara.

Metode Pengumpulan untuk mengumpulkan data adalah metode yang akan digunakan peneliti untuk mengumpulkan daripada data penelitian. Penelitian ini dari peneliti menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Suroyo Anwar (2009:168) mengatakan pertanyaan adalah serangkaian pertanyaan tertulis mengenai data faktual atau gagasan dengan saling berkaitan sama responden dan akan dianggap sebagai fakta yang diketahui oleh responden.

Analisis data merupakan proses dalam pengorganisasian dengan data ke dalam kategori , pola, dan unit deskriptif dasar, menemukan dan merumuskan dengan hipotesis kerja dan diajukan oleh data. Tujuan ini dengan analisis data, analisis data itu sendiri adalah dengan mengetahui data dan menarik kesimpulan karakteristik populasi berdasarkan data yang terkumpul yang diperoleh dari sampel penelitiann.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi data yang ada pada penelitian ini telah dikumpulkan dengan teknik observasi dalam bentuk angket *checklist*. Lembar kuisisioner disusun untuk mengamati data tentang kesiapan mental Atlet Futsal Kabupaten Banjarnegara Dalam Menghadapi Event Porprov tahun2023. Pada saat penelitian berlangsung total sampel yang digunakan 16 Atlet. Pada

sampel tersebut diberikan lembar instrument dan angket yang sudah dipersiapkan sebelumnya. Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang kesiapan mental Atlet Futsal Kabupaten Banjarnegara Dalam Menghadapi Event Porprov tahun 2023 dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Faktor Internal Atlet Futsal Tim Porprov Kabupaten Banjarnegara 2023

Kriteria	Skor	Frekuensi	Persentase
sangat rendah	22 < 35,2	0	0%
rendah	35,2 < 48,4	0	0%
sedang	48,4 < 61,6	1	6,25 %
tinggi	61,6 < 74,8	14	87,5 %
sangat tinggi	74,8 ≤ 88	1	6,25%
Total		16	100%

Hasil penelitian menunjukkan fakyor Internal Atlet futsal pada kategori sngat rendah sebesar 0%, Rendah sebesar 0%, Sedang sebesar 6,25%, Tinggi sebesar 87,5% dan pada kategori sangat tinggi sebanyak 6,25%. Data diatas menunjukkan bahwa secara umum konsep diri atlet futsal tim Porprov Banjarnegara dalam kategori tinggi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Faktor Internal Atlet Futsal Tim Porprov Kabupaten Banjarnegara 2023

Kriteria	Skor	Frekuensi	Persentase
sangat rendah	13 < 30,8	0	0%
Rendah	20,8 < 28,6	0	0%
Sedang	38,6 < 36,4	2	12,5 %
tinggi	36,4 < 44,2	14	87,5 %
sangat tinggi	44,2 ≤ 52	0	0 %
Total		16	100%

Hasil data menunjukkan faktor eksternal atlet futsal berkategori sangat rendah sebesar 0%, rendah sebesar 0%, sedang sebesar 12,5%, tinggi sebanyak 87,5%, dan berkategori sangat tinggi sebanyak 0%. Data diatas menunjukkan secara umum harga diri Atlet Futsal tim Porprov Banjarnegara dalam kategori Tinggi.

Tabel 3 Gambaran masing-masing Indikator Kepercayaan Diri

Kriteria	Indikator Kepercayaan Diri	
	Faktor Internal	Faktor Eksternal
Sangat Rendah	0%	0%
Rendah	0%	0%
Sedang	6,25%	12,5%
Tinggi	87,5%	87,5%
Sangat Tinggi	6,25%	0%
Total	100%	100%

Hasil penelitian memberikan gambaran bahwa sebanyak 87,5% faktor internal dalam kategori tinggi yang mendorong atlet memiliki kepercayaan diri dan sebanyak 87,5% faktor eksternal dalam kategori tinggi mendukung rasa kepercayaan diri atlet.

Adapun hasil perhitungan tingkat kepercayaan diri atlet futsal tim Porprov Kabupaten Banjarnegara dalam menghadapi event Porprov 2023 masuk kategori persentase “Tinggi”.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap atlet futsal di tim futsal Porprov Kabupaten Banjarnegara diketahui sebesar 81,25% atlet mempunyai kepercayaan dalam dirinya yang berkategori sangat tinggi. Atlet memiliki rasa percaya diri yang sangat tinggi dengan mempunyai performa baik, selain itu atlet dengan rasa percaya diri rendah mempunyai performa yang buruk dalam pertandingan dan mudah putus asa.

Pelatih harus selalu menanamkan rasa percaya diri terhadap anak asuhnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari tingkat kepercayaan diri atlet futsal tim porprov Kabupaten Banjarnegara berkategori tinggi, oleh karena itu, pelatih harus dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan atlet kedalam hal ini. Harga diri yang rendah adalah

ketidakmampuan berkomunikasi dengan masyarakat, teman dan kolega, membandingkan kepribadian seseorang dengan teman pesaing, dan rendahnya rasa percaya diri.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa:

Tingkat kepercayaan diri atlet Futsal tim Porprov Kabupaten Banjarnegara dalam menghadapi event Porprov 2023, atlet yang mempunyai tingkat kepercayaan tinggi sebanyak (18,75%), dan berkategori sangat tinggi (81,25%).

Faktor dalam internal (Konsep diri, harga diri, pengalaman dan kondisi fisik) yang berkategori tinggi sebesar (87,5%), berkategori dengan sangat tinggi (6,25%) dan yang memiliki kepercayaan diri berkategori sedang sebesar (6,25%).

Faktor eksternal (pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan) yang berkategori tinggi sebanyak (87,5%), berkategori sangat tinggi (0%), dengan memiliki tingkat kepercayaan diri berkategori sedang dengan persenan sebanyak (12,5%).

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, N. F. (n.d.). Mengenal Pengertian Mental.

<https://www.merdeka.com/jabar/mengenal-pengertian-mental-kenali-jenis-penyakitnya-klm.html>

Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:

AlfabetaSyafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>