

**TINJAUAN MASALAH-MASALAH YANG DIALAMI ATLET SEPAK
BOLA DI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR
SUMATERA BARAT (PPLP SUMBAR) SEBELUM KEJUARAAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**OPRIA ODES
1103158 / 2011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**TUNJAUAN MASALAH-MASALAH YANG DIALAMI ATLET SEPAK
BOLA PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR
(PPLP) SEUMATERA BARAT SEBELUM KEJUARAAN**

Nama : Opria Odes
NIM : 1103158
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2015

Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons
NIP. 19570725 198603 1 002

Pembimbing II,



Hastria Effendi, M. Farm.Apt
NIP. 19831021 201012 2 004

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes.AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

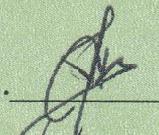
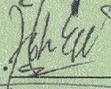
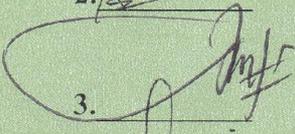
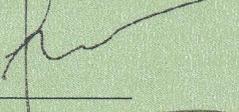
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Masalah-Masalah yang Dialami Atlet
Sepak Bola Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar
(PPLP) Sumatera Barat Sebelum Kejuaraan
Nama : Opria Odes
NIM : 1103158
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons	1. 
2. Sekretaris	: Hastria Effendi, M.Farm. Apt	2. 
3. Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO	3. 
4. Anggota	: Ridho Bahtra, S.Si. M.Pd	4. 
5. Anggota	: Ahmat Chaeroni, S.Pd. M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juni 2015
Yang menyatakan,



Opria Odes
Nim/Bp: 1103158/2011

ABSTRAK

Opria Odes : TINJAUAN MASALAH-MASALAH YANG DIALAMI ATLET SEPAK BOLA DI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR SUMATERA BARAT (PPLP SUMBAR) SEBELUM KEJUARAAN.

Penelitian ini berawal dari kenyataan yang dialami atlet sepak bola PPLP Sumbar yang masih kurangnya prestasi disetiap kejuaraan yang dilakoninya, baik tingkat nasional maupun internasional, karena disetiap kejuaraan atlet sepak bola PPLP Sumbar tidak bisa menjadi juara. Untuk melihat gejala kemungkinan menjadi penyebab tidak tercapainya prestasi yang baik dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu apa masalah-masalah yang dialami atlet sepak bola PPLP Sumbar yang bisa menghambat prestasinya dan bagaimana cara pelatih sepak bola PPLP Sumbar dalam menyikapi atletnya yang mengalami masalah.

Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif bertujuan untuk menggambarkan tentang masalah-masalah yang dialami atlet sepak bola pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar sumatera barat sebelum kejuaraan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola yang ada di pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar sumatera barat 30 orang. Sampel dalam penelitian diambil menggunakan teknik *total sampling* dimana sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi penelitian yaitu sebanyak 30 orang atlet. Teknik pengumpulan data menggunakan AUM (Alat Ungkap Masalah) berupa pernyataan sebanyak 225 item. Sedangkan teknik analisis data terlebih dahulu dilakukan pendekatan dengan responden, kemudian dilakukan penyebaran AUM. Setelah itu, semua hasil jawaban AUM diperiksa dan diolah langsung di Labor FIP UNP. Lalu dilakukan pengolahan data analisis statistik deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik tabulasi frekuensi atau teknik persentase.

Dari hasil penelitian terlihat bahwa atlet sepak bola PPLP Sumbar mengalami kehidupan efektif sehari-hari terganggu dengan masalah umum 51,71% dan memiliki masalah berat 6,80% sebelum kejuaraan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pelatih dalam menyikapi masalah yang dialami atletnya, maka dalam hal ini perlu adanya kehadiran seorang konselor untuk menyikapi masalah yang dialami atlet sepak bola PPLP Sumbar sebelum kejuaraan.

Kata kunci: Masalah-Masalah Atlet Sebelum Kejuaraan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Masalah-Masalah Yang Dialami Atlet Sepak Bola Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat Sebelum Kejuaraan”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons selaku pembimbing I dan Hastria Effendi, M. Farm. Apt selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan

dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
5. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II PEMBAHASAN	
A. Kajian Teori	13
1. Hakikat Permainan Sepak Bola	13
2. Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola.....	15
3. Masalah Pribadi Atlet	17
4. Solusi Dalam Menangani Kepribadian Atlet	42
B. Kerangka Konseptual	45
C. Pertanyaan Penelitian	47
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Populasi dan Sampel	48
D. Jenis Data	49
E. Defenisi Operasional	49

F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Instrumen Penelitian	51
H. Teknik Analisa Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisi Deskriptif	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian	70
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN	81
B. SARAN	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jasmani dan kesehatan atlet	54
Tabel 2. Diri pribadi atlet	54
Tabel 3. Hubungan sosial atlet	55
Table 4. Ekonomi dan keuangan atlet	56
Tabel 5. Karir dan pekerjaan atlet	56
Tabel 6. Pendidikan dan pelajaran atlet	57
Tabel 7. Agama, nilai dan moral atlet	58
Tabel 8. Hubungan muda mudi atlet	59
Tabel 9. Keadaan dan hubungan dalam keluarga atlet	59
Tabel 10. Waktu senggang atlet	60
Tabel 11. Jumlah masalah atlet	61
Tabel 12. Jumlah masalah berat yang dialami atlet	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	47
Gambar2. Memberikan Pengarahan Pengerjaan AUM.....	106
Gambar 3. Memberikan Lembaran AUM kepada Atlet Sepak Bola PPLP Sumbar	107
Gambar 4. Atlet Sepak Bola PPLP Sumbar Mengerjakan AUM	107
Gambar 5. Wawancara Dengan Pelatih Atlet Sepak Bola PPLP Sumbar.....	108
Gambar 6. Semua Atlet PPLP Sumbar	109

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran I. Kisi-Kisi Dan Instrumen Penelitian	84
Lampiran II. Hasil wawancara dengan pelatih	98
Lampiran III. Pengolahan Data	103
Lampiran IV. Dokumentasi	106
Lampiran V. Surat Izin Penelitian	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas. Olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sistem pernapasan, koordinasi syaraf, dan pengaruh sosial serta rohani.

Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaaan suatu bangsa.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

”Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Prestasi olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi tersebut. Salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah olahraga sepak bola. Karena di Indonesia sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang populer dan digemari.

Olahraga Sepak bola mendapat apresiasi dari masyarakat dan pemerintah dalam perkembangannya. Hal ini terbukti dengan adanya SSB, CLUB dari berbagai pelosok daerah dan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di setiap provinsi yang didanai oleh pemerintah, juga ada pembinaan klub olahraga mahasiswa seperti Unit Kegiatan Olahraga (UKO) dan binaan klub olahraga oleh Pengurus Provinsi Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (Pengprov PSSI) Sumatera Barat dan diharapkan nanti mampu mengangkat prestasi atlet sepak bola dan mampu mengangkat martabat bangsa di kancah internasional.

Sepak bola ini sudah ada dari masa Yunani kuno. Menurut Bill Murray (dalam Yulifri, 2010:4) mengatakan permainan sepak bola sudah dikenal sejak awal Masehi. Pada saat itu masyarakat Mesir Kuno sudah mengenal teknik membawa dan menendang bola yang terbuat dari buntalan kain *line*.

Sepak bola di Indonesia bermula dari pada masa penjajahan Belanda pesepak bola Indonesia diurus oleh Belanda sendiri. Satu-satunya bond yang ada pada waktu itu adalah *NIVB (Nederlenshe Indonesia Voetbal Bond)* yang berpusat di Jakarta. Selanjutnya, pada tanggal 19 April 1930 diadakanlah konferensi bond sepak bola yang ada di Indonesia bertempat di Solo yang diikuti oleh tujuh klub

yaitu: 1. Voobal Bond Indonesia Jakarta (VBIJ) sekarang bernama Persija, 2. Bandoengshe voetbal Bond (BIVB) sekarang bernama Persib, 3. Perserikatan Sepak Bola Mataram Yogyakarta (PSM) sekarang bernama PSIM, 4. Vorstenlandsche Voetbal Bond (VVB) Soerakarta, 5. Perserikatan Perkumpulan Sepak Bola Magelang (PPSM), 6. Madioensche Voetbal Bond (MVB), 7. Soerabaya Indonesische Voetbal Bond (SIVB) bernama Persebaya.

Dalam konferensi itu, ketujuh bond sepakat untuk mendirikan suatu persatuan sepak bola yang diberi nama “Persatuan Sepak Bola Indonesia (PSSI)” yang pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan remaja taruna untuk memperebutkan piala Soeratin. Sejak tahun 1952, tepatnya tanggal 24 juli 1952 PSSI menjadi anggota FIFA.

Namun demikian, Sumatera Barat juga mempunyai Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) di bawah naungan Dispora, yang juga memiliki cabang binaan sepak bola, menurut salah seorang staf Dispora, Yulman mengatakan PPLP ini memiliki visi dan misi serta kinerja program latihan yang harus dicapai atletnya untuk persiapan sebelum melakukan kejuaraan, PPLP ini mempunyai kegiatan untuk mengikuti kejuaraan yang telah terprogram dari pemerintah dan daerah, yaitu POPDA, POPWIL, PORPROV, POPNAS, KEJURDA, KEJUNAS. Mereka dibina di PPLP itu dengan aturan dan program yang telah ditentukan dan diharapkan semua atlet PPLP ini dapat berprestasi dengan baik, di dalam PPLP ini ada beberapa cabang olahraga yang dibinanya, yaitu sepak bola, sepak takraw, atletik, gulat, karate, taekwondo, judo, senam, panahan, tinju, pencak silat, balap

sepeda. Keseluruh cabang itu yang dibina sendiri oleh PPLP SUMBAR dengan atletnya yang berjumlah 105 orang.

Tujuan didirikan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sumatera Barat adalah sebagai sarana mengembangkan minat dan bakat, selain itu diharapkan prestasi yang diraih oleh Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sumatera Barat mampu membawa nama Sumatera Barat ke jenjang kejuaraan Regional, Nasional, dan Internasional. Dengan pembinaan atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sumatera Barat tiap tahun diharapkan ada peningkatan, dan sering malakukan evaluasi terhadap atlet setelah melakukan kejuaraan, kemudian bagi pelatih harus mampu mengetahui masalah-masalah apa yang dialami atlet sepak bola sebelum menghadapi kejuaraan, seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atletnya.

Untuk meningkatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional tentu ada beberapa permasalahan yang dialami atlet baik fisik, teknik, taktik maupun mental yang dialami atlet sebelum kejuaraan, salah satu masalah yang dapat menghambat prestasi atlet adalah mental. Hal yang penting diperhatikan oleh pelatih dan pembina yaitu permasalahan yang dialami atlet yang berhubungan dengan kehidupan sehari-harinya, seperti jasmani dan kesehatannya, diri pribadi, hubungan sosial, ekonomi dan keuanganya, karir dan pekerjaan, pendidikan dan pelajar, (agama,nilai, dan moral), hubungan muda mudi, keadaan dan hubungan dalam keluarga, dan waktu senggangnya. Prayitno dkk (1997:3)

Salah satu masalah pribadi yang harus diperhatikan juga adalah mental atlet, pelatih dan pembina olahraga sepak bola pusat pendidikan dan pelatihan

Sumatera Barat. PPLP ini juga dituntut untuk membangun mental atletnya seperti yang dikemukakan Gunarsa (1989:10), yaitu dengan cara pembiasaan yang dilakukan dengan memperbanyak frekuensi bertanding dengan lawan-lawan yang dipilih dan membiasakan diri melalui peragaan pertandingan di bawah tekanan yang bisa diatur oleh pelatih. Itu juga dapat membantu untuk meningkatkan mental bertanding atlet dan ketika melakukan uji coba juga dapat memotivasi atlet serta menghilangkan kejenuhan dengan latihan terus menerus. Dengan itu, seorang pelatih dapat mengukur apakah atlet ini mempunyai masalah atau tidak tanpa mengukur kemampuan atletnya. Tanpa melakukan pengukuran tersebut, maka pelatih tidak akan mengetahui sebatas mana kemampuan yang dimiliki atletnya.

Untuk mencapai itu semua, pembina Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Sumatera Barat dituntut untuk menyetujui uji coba yang ditentukan pelatih untuk mempermudah jalannya demi mencapai prestasi yang maksimal di tingkat nasional dan internasional. Sehingga atlet dapat meningkatkan prestasi dengan maksimal, dan mengetahui sampai mana kemampuan yang dimiliki atlet selama menjalani latihan selama ini. Lilik (2007:116) mengatakan pemikiran yang bijaksana juga merupakan salah satu cara untuk mengurangi stres dan dapat mengarahkan atlet pada pemikiran yang positif.

Pembinaan mental bagi atlet itu sangatlah penting, untuk memenangkan pertandingan dan menjadi juara. Gunarsa (1989:6) mengatakan untuk mencapai prestasi yang maksimal maka seorang pelatih harus melakukan berbagai pendekatan yang mendasarkan prinsip belajar dan latihan. Dari pendapat tersebut,

dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi maksimal itu butuh proses yang bertahap-tahap dan serta disesuaikan dengan kondisi atlet. Para pelatih perlu memahami bagian ini, yaitu mengenal eksistensi individu sebagai subjek yang akan dibina. Keberanian atlet inilah yang disebut eksistensi untuk mengetahui apa adanya dan sifat-sifat ataupun hukum-hukum yang sesuai dengan subjek yang dibina.

Pembinaan harus sesuai dengan eksistensi atlet sebagai makhluk yang mempunyai jiwa dan raga, makhluk sosial, dan makhluk Tuhan dengan segala sifat dan hukumnya. Sebelum memberikan perlakuan pada atlet, maka perlu memahami eksistensi manusia secara umum dengan sifat-sifat yang tidak boleh diabaikan merupakan prinsip-prinsip pembinaan bagi atlet. Sehingga latihan mental yang diberikan pada atlet sesuai dengan apa yang diharapkan. Gunarsa (1989:06) pendekatan yang tepat akan dapat mengubah dan memunculkan prestasi yang diharapkan, karena atlet yang berprestasi tinggi dapat muncul dari hasil latihan diri sendiri, latihan yang tepat akan meningkatkan kemampuan.

Orang yang keadaan jiwanya mengalami gangguan, karena rasa susah, gelisah atau ragu-ragu menghadapi sesuatu, ternyata mempengaruhi kondisi fisiknya. Akibat rasa susah dan gelisah menghadapi masa depan, seseorang kurang dapat tidur nyenyak, sehingga akhirnya mempengaruhi tingkah laku dan penampilannya. Sebaliknya keadaan fisik yang kurang sehat, karena sedang sakit, sesudah mengalami kecelakaan dan cedera, juga dapat mempengaruhi kejiwaan individu yang bersangkutan, kurang dapat memusatkan perhatian pada masalah yang dihadapi, kurang dapat berfikir dengan tenang.

Semua gejala emosional, seperti rasa takut, marah, cemas, stres, penuh harap, rasa senang, dan sebagainya dapat mempengaruhi perubahan-perubahan kondisi fisik seseorang. Perasaan atau emosi dapat memberi pengaruh-pengaruh fisiologik seperti ketegangan otot, denyut jantung, peredaran darah, pernafasan, berfungsinya kelenjar-kelenjar hormon tertentu. Marjohan dkk. (2012:204) mengatakan kehidupan efektif sehari-hari terganggu (KES-T) itu memiliki ciri-ciri utama: 1) Terhambat/Terlambat/Terhalang, 2) Terancam/Tertindas, 3) Terugikan/Terabaikan, dan apabila pengendalian diri tidak teraplikasikan, akan terjadi kondisi dengan ciri-ciri, 4) Terlanjur/Terlalu, 5) Ternoda/Terhina.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kehidupan seseorang itu terganggu (KES-T), apabila dirinya merasa tidak nyaman karena terhambat, terancam, dirugikan, dan terhina dalam sehari-harinya, sehingga seseorang atlet tidak dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya dengan baik. Dilanjutkan dengan perkataan Prayitno (1998:17-18) bahwa seorang yang mengalami masalah akan memperlihatkan kelakukan yang terganggu, ia tidak mengenal dan menerima diri dan lingkungannya dengan baik, tidak mampu mengambil keputusan sehingga pengarah dirinya terhambat, dan tidak bisa mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

Seharusnya seorang atlet itu harus memiliki Kehidupan Efektif Sehari-hari (KES) seperti pernyataan prayitno dalam Marjohan (2012:203) mengatakan kehidupan yang efektif itu adalah individu yang sukses dan maju dalam kegiatan berkehidupan dalam kesehariannya dapat menampilkan perilaku yang efektif untuk sebagian besar sisi kehidupannya. Seiringan dengan itu Prayitno (1998:11)

mengatakan lima kondisi yang ada pada diri individu yaitu memiliki rasa aman, kompetensi, aspirasi, semangat, dan pemanfaatan kesempatan yang ada. Jadi, jelaslah bahwa bila seorang atlet itu merasa aman dalam kehidupan sehari-harinya tanpa tekanan, gangguan, dan dapat menampilkan perilaku yang efektif. Maka kehidupan efektif sehari-harinya tidak akan terganggu, sehingga seorang atlet dapat berprestasi dengan baik.

Lilik (2007:17) mengatakan bahwa faktor kemenangan atlet yang profesional 80% dipengaruhi oleh faktor psikologisnya. Seiring dengan ungkapannya itu, Lilik (2007:116) juga mengatakan bahwa dalam pencapaian prestasi yang maksimal 60 % sampai 90 % mental dapat mempengaruhi kondisi fisik, teknik dan taktik. Banyak ahli olahraga berpendapat bahwa tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding.

Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Ketakutan atau kecemasan yang melampaui batas ambang control seseorang mengakibatkan kehilangan konsentrasi dan justru menurunkan kemampuannya. Menurut Gunarsa (1989:141) ada lima kondisi yang menghambat pencapaian prestasi optimal yaitu: (1) ketegangan/kecemasan, (2) motivasi rendah, (3) obsesi, (4) gangguan emosional, dan (5) keraguan/takut.

Lilik (2007:116) mendefenisikan mental adalah suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respon emosional dan intelektual terhadap lingkungannya. Syarastani (2000:81) mengatakan mental merupakan daya

penggerak dan pendorong untuk membangkitkan kemampuan fisik, teknik dan taktik atlet dalam melaksanakan aktifitas olahraga”

Di lapangan, sering kita lihat seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dibekali dengan mental yang baik, maka atlet yang akan bertanding dalam arena perlombaan sering mengalami kekalahan. Karena mental dapat mempengaruhi kondisi fisik, teknik dan taktik yang sudah dipersiapkan jauh sebelum kejuaraan, maka pelatih yang profesional harus memahami kondisi psikis atletnya sebelum kejuaraan seperti emosi, kecemasan, motivasi, percaya diri. Seorang pelatih harus mengimbangkan latihan kondisi fisik, teknik dan mental atletnya sebelum kejuaraan dan membebaskan atletnya dari berbagai masalah kecemasan, percaya diri, dan stres, sosial, keluarga, latihan dan lain sebagainya. Lilik (2007:86) mengatakan masalah pribadi yang dapat memicu emosi atlet adalah seperti perselisihan dengan orang tua, pacar, istri, kondisi kesehatan orang tua, dan sebagainya.

Menurut Lilik (2007:107-113) untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga sepak bola, atlet harus dapat memusatkan perhatian dengan baik, mempunyai keyakinan diri, motivasi berprestasi, mempunyai tujuan yang jelas, berfikir positif, terbuka, kontrol diri, disiplin, tanggung jawab, penetapan sasaran, adaptif terhadap lingkungan, gigih, konsisten dan tekun. Namun demikian, dari data yang saya temui, hasil yang dicapai PPLP Sumbar cabang sepak bola masih minim prestasi yang diraihnya dalam kejuaraan seperti Kejurnas antar PPLP 2011 yang hanya mampu meraih peringkat 6, Kejurnas antar PPLP 2012 peringkat 6,

Kejurnas antar PPLP 2013 peringkat 6, Kejurnas antar PPLP 2014 peringkat 6 dan Popwil 2011 meraih peringkat 4 di fase grup, Popwil 2012 peringkat 4, Popwil 2013 peringkat 4 fase group, Popwil 2014 peringkat 4 di fase group dan Popnas 2011 di peringkat 4, Popnas 2012 peringkat 3 fase group, Popnas 2013 peringkat 3 fase group. Rendahnya prestasi ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Berdasarkan pemaparan di atas, penting dilakukan penelitian tentang masalah-masalah yang dialami atlet sepak bola PPLP Sumbar sebelum menghadapi kejuaraan. Alasan dipilihnya masalah-masalah yang dialami atlet sepak bola PPLP Sumbar ini karena dirasa perlu untuk mengetahui permasalahan yang dialami atletnya. Selain itu, alasan lainnya adalah (1) ditemukan keluhan seorang atlet sepak bola, yaitu Alex , bahwa dia mengeluhkan latihan yang berat yang dijalankannya sehari-hari, tuntutan pelatih yang berlebihan, serta pelatih kurang menyikapi masalah yang dialami atlet, (2) penelitian yang bersifat psikologis ini jarang dilakukan oleh peneliti lain dengan menitikberatkan terhadap kehidupan pribadinya, dan (3) instrumen penelitian yang berupa AUM ini baru pertama kali digunakan kepada atlet-atlet di PPLP.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Mental atlet PPLP Sumbar dapat mempengaruhi prestasinya dalam bertanding.

2. Emosi atlet PPLP Sumbar dapat mempengaruhi prestasinya dalam bertanding.
3. Kurangnya motivasi atlet PPLP Sumbar untuk meningkatkan prestasinya.
4. Rendahnya prestasi atlet PPLP Sumbar yang disebabkan oleh mentalnya.
5. Masalah-masalah atlet PPLP Sumbar yang dapat menghambat prestasinya.
6. Tuntutan pelatih PPLP Sumbar kepada atlet yang berlebihan.
7. Cara pelatih PPLP Sumbar yang kurang menyikapi masalah atletnya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian dan identifikasi masalah di atas agar penelitian ini lebih terarah, maka peneliti dapat membatasi masalah sebagai berikut.

1. Masalah-masalah yang dialami atlet PPLP Sumbar yang bisa menghambat prestasinya.
2. Cara pelatih PPLP Sumbar dalam menyikapi atletnya yang mengalami masalah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Masalah-masalah yang dialami atlet PPLP Sumbar yang bisa menghambat prestasinya.

2. Cara pelatih PPLP Sumbar dalam menyikapi atletnya yang mengalami masalah.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini untuk mengetahui hal-hal berikut.

1. Masalah-masalah yang dialami atlet PPLP Sumbar yang bisa menghambat prestasinya.
2. Cara pelatih PPLP Sumbar dalam menyikapi atletnya yang mengalami masalah.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih dan pembina Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sumatera Barat sebagai bahan acuan untuk mengetahui masalah yang dialami atletnya sebelum bertanding.
3. Sebagai bahan kajian bagi penelitian berikutnya yang sehubungan, terutama mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.