

**PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM PENGEMBANGAN
KEMAMPUAN TAKTIK TIM SEPAK BOLA SSB PSKS KURAO KOTA
PADANG**

SKRIPSI

*Di ajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**SOFIYAN SAURI RAMBE
NIM. 21089095/2021**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPERTEMEN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

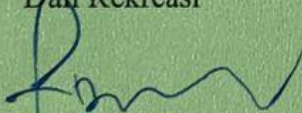
PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM PENGEMBANGAN KEMAMPUAN TAKTIK TIM SEPAK BOLA SSB PSKS KURAO KOTA PADANG

Nama : Sofiyan Sauri Rambe
Nim/Bp : 21089095/2021
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2025

Mengetahui

Ketua Departemen Kesehatan
Dan Rekreasi

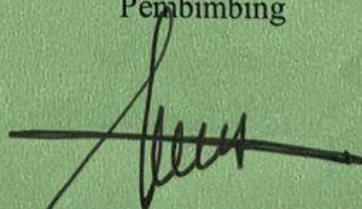


Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd

NIP: 198705022014041001

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd

NIP:198607122010121008

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama: Sofyan Sauri Rambe

NIM/BP: 21089095/2021

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM PENGEMBANGAN KEMAMPUAN TAKTIK TIM SEPAK BOLA SSB PSKS KURAO KOTA PADANG

Padang, November 2025

Tim penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Anton Komaini, S. Si., M. Pd

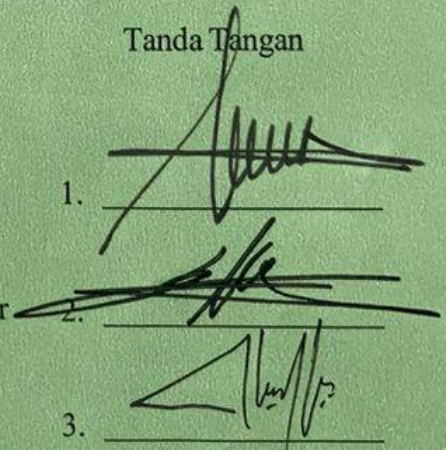
1.

2. Anggota : Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M. Or

2.

3. Anggota : Alimuddin, M.Or

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Peran Psikologi Olahraga Dalam Pengembangan Kemampuan Taktik Tim Sepak Bola SSB PSKS Kurao Kota Padang;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2025
Yang membuat pernyataan

Sofiyan Sauri Rambe
NIM/Bp: 21089095/2021

ABSTRAC

SOFIYAN SAURI RAMBE 2025. "THE ROLE OF SPORTS PSYCHOLOGY IN DEVELOPING THE TACTICAL ABILITY OF THE SSB PSKS KURAO FOOTBALL TEAM IN PADANG CITY"

This study explores the role of sports psychology in enhancing the tactical abilities of the SSB PSKS Kurao Kota Padang football team. The main issues faced by the team include anxiety and a lack of self-confidence during matches, which hinder the implementation of tactical strategies. The purpose of this study is to examine the extent to which psychological approaches and interventions can improve focus, concentration, teamwork, and tactical communication. The research also emphasizes the importance of integrating sports psychology into training programs conducted by coaches and team managers.

This study employed a qualitative research design using a phenomenological approach. The participants consisted of seven informants, including one coach, one team manager, one athlete's parent, and four active players from the SSB PSKS Kurao football team. Data were collected through three main techniques: interviews, participant observation, and document analysis. The data were analyzed using Miles and Huberman's interactive model, which involves data reduction, data display, and conclusion drawing.

The results indicate that aspects of sports psychology particularly focus, concentration, and psychological intervention have a significant influence on tactical performance, team cooperation, and communication effectiveness among players. The integration of psychological programs into tactical training proved essential in enhancing performance and team cohesion, especially in the development of youth football.

Keywords: Sports psychology, focus and concentration, tactical performance, teamwork, youth soccer development.

ABSTRAK

SOFIYAN SAURI RAMBE 2025. ‘PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM PENGEMBANGAN KEMAMPUAN TAKTIK TIM SEPAKBOLA SSB PSKS KURAO KOTA PADANG’

Penelitian ini membahas peran psikologi olahraga dalam meningkatkan kemampuan taktik tim sepak bola SSB PSKS Kurao Kota Padang. Masalah utama tim adalah kecemasan dan kurang percaya diri saat bertanding, yang menghambat penerapan strategi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana pendekatan dan intervensi psikologi olahraga dapat meningkatkan fokus, konsentrasi, kerja sama tim, serta komunikasi taktik. Penelitian ini juga menekankan pentingnya integrasi psikologi olahraga dalam program latihan oleh pelatih dan pembina.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Penelitian terdiri dari 7 orang informan, yaitu pelatih 1 orang, pembina 1 orang, orang tua atlet 1 orang, dan 4 orang atlet aktif dari tim sepak bola SSB PSKS Kurao Kota Padang. Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama yaitu wawancara, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Data di analisis dengan model interaktif Miles dan Huberman menggunakan tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Hasil Penelitian ini menegaskan bahwa aspek psikologi olahraga terutama fokus, konsentrasi, dan intervensi psikologis memiliki pengaruh signifikan terhadap penerapan taktik, kerja sama tim, serta efektivitas komunikasi antar pemain. Integrasi program psikologis dalam latihan taktis terbukti penting untuk meningkatkan performa dan kekompakan tim, khususnya dalam pembinaan sepak bola usia dini.

Kata Kunci : Psikologi olahraga, fokus dan konsentrasi, performa taktik, kerja sama tim, pembinaan sepak bola usia dini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul **“Peran psikologi olahraga dalam pengembangan kemampuan taktik tim sepak bola SSB PSKS Kurao Kota Padang”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga proposal ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D. Selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Selaku dekan 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.
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd. Sebagai ketua Departemen Kesehatan Dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya proposal penelitian ini.

4. Bapak Prof. Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, kesadaran, pemikiran, dan masukan yang berharga bagi penulis selama penulisan proposal penelitian.
5. Kepada bapak Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Si., M.Or. dan bapak Alimuddin, M.Or. selaku kontributor yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan proposal ini.
6. Teristimewa buat kedua orang tua, Ayah tercinta, Alm Amiruddun Rambe, yang meski telah tiada, nasihat dan kasihmu selalu menjadi cahaya dalam setiap langkah penulis. Serta Ibunda tersayang Siti Alam Sitompul, seorang ibu yang menumbuhkan harapan di saat penulis hampir menyerah, yang menjaga mimpi ini tumbuh dengan kasih dan doa. Walaupun tidak memiliki kesempatan merasakan duduk di bangku perkuliahan namun mereka berusaha bekerja keras demi memberikan kesempatan pendidikan yang lebih baik dari yang mereka lalui sebelumnya kepada ke empat anaknya. Skripsi ini penulis lakukan dari hati yang penuh syukur atas cinta tanpa syarat yang tak pernah lekang oleh waktu. Terima kasih atas doa dan cinta yang tak pernah berhenti mengiringi penulis dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
7. Untuk saudara saudara penulis abang Ahmad Idris Rambe, S. Sos., kakak Anni Rubaida Rizka Rambe, S. Sos., adinda Wardah Tul Zannah Rambe, S. Pd., Yang selalu menjadi tempat berbagi tawa, cerita, dan semangat. Terima kasih atas dukungan, candaan, dan doa yang tak pernah putus.

8. Untuk teman teman seperjuangan khususnya (Hasebah Family dan Ucok Member) yang tidak bisa di sebutkan namanya satu persatu yang senantiasa memberi warna dalam perjalanan panjang ini. Terima kasih atas dukungan, motivasi, dan tawa yang menghidupkan setiap hari. Tanpa kalian, perjuangan ini takkan seindah ini.
9. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
10. Dan yang terakhir untuk seseorang yang belum bisa penulis tuliskan dengan jelas namanya disini, namun sudah tertulis jelas di *lauhul mahfudz*. Terimakasih sudah menjadi salah satu sumber motivasi penulis dengan menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu bentuk penulis memantaskan diri. Sesuai dengan pendirian penulis “cinta yang indah itu ketika dua orang saling memantaskan diri lalu bertemu di titik versi terbaik di diri mereka”. Meskipun saat ini penulis tidak tahu keberadaan mu entah di bumi bagian mana dan menggenggam tangan siapa. Seperti kata Bj Habibie “kalau memang dia di ciptakan untuk saya kamu jungkir balik pun saya yang dapat”.

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

Padang, Juli 2025

Sofiyan Sauri Rambe

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR BAGAN.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II	12
KAJIAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teori	12
B. Kajian Penelitian Terdahulu.....	34
C. Kerangka Konseptual	37
D. Pertanyaan Penelitian	38
BAB III.....	39
METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
C. Fokus Penelitian	41
D. Lokasi Penelitian.....	41
E. Informan Penelitian.....	42

F. Jenis dan Sumber Data	42
G. Teknik dan alat Pengumpulan Data	45
H. Uji Keabsahan Data.....	47
I. Teknis Analisis Data	48
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN	51
A. Temuan Penelitian.....	51
B. Pembahasan.....	60
BAB V.....	67
PENUTUP.....	67
A. Simpulan	67
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2 kisi kisi wawancara	43
Tabel 3 Pedoman wawancara untuk pelatih dan pembina	77
Tabel 4 pedoman wawancara untuk pemain	78
Tabel 5 pedoman wawancara untuk orang tua	78
Tabel 6 transkrip wawancara pelatih	79
Tabel 7 transkrip wawancara atlet	81
Tabel 8 transkrip wawancara atlet	82
Tabel 9 transkrip wawancara atlet	82
Tabel 10 transkrip wawancara atlet	83
Tabel 11 transkrip wawancara orang tua	83
Tabel 12 Daftar informan penelitian	84

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 1 kerangka konseptual.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Daftar informan penelitian	85
Gambar 2 . Wawancara sample atlet.....	85
Gambar 3 wawancara pelatih dan pembina	86
Gambar 4 Tinjauan pertandingan.....	86
Gambar 5 perlengkapan penelitian.....	87

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 pedoman wawancara.....	77
Lampiran 2 Transkrip wawancara	79
Lampiran 3 Daftar imforman	84
Lampiran 4 Dokumentasi penelitian	85
Lampiran 5 Surat izin penelitian	88
Lampiran 6 Surat balasan penelitian	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak terpisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan juga sebagai ajang pembentuk prestasi. Hal ini sesuai dengan yang sudah dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia No 11 tahun 2022 Bab II pasal IV tentang sistem keolahragaan Nasional sebagai berikut :

Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, dan menjaga perdamaian dunia.

Selain menyehatkan tubuh, olahraga juga berperan penting bagi kesehatan mental, olahraga dalam kehidupan masyarakat berperan agar terhindar dari penyakit, selain menyehatkan jasmani olahraga juga menyehatkan mental, dengan berolahraga setiap orang bisa menghilangkan stres dan membuat hidup menjadi lebih positif. Olahraga tidak hanya bersifat rekreasi tetapi olahraga juga bertujuan untuk penunjang prestasi atlet baik secara individu maupun kelompok. Olahraga merupakan serangkaian kegiatan bersifat fisik atau gerakan tubuh yang teratur, terencana dan dilakukan untuk mencapai tujuan. Tujuan orang berolahraga diantaranya untuk meningkatkan derajat kesehatan,

meningkatkan kebugaran jasmani, untuk rekreasi, pencapaian prestasi dan untuk pendidikan. (Awoyinfa & Adebayo, 2016).

Salah satu tujuan dari olahraga adalah prestasi, prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang dicapai dalam olahraga, dimana prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dalam suatu pelaksanaan kegiatan olahraga, dan salah satu cara untuk mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan olahraga yang baik dan terprogram. Upaya mencapai prestasi terbaik dipengaruhi beberapa faktor diantaranya kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Hampir di semua cabang olahraga memiliki tujuan untuk mencapai prestasi, salah satunya cabang olahraga sepak bola.

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan memiliki nilai prestisius. terlihat dari banyaknya event-event yang dilaksanakan di tiap daerah/sekolah. Faktor yang menjadikan olahraga sepak bola menjadi wadah untuk berprestasi oleh seseorang saat ini dikarenakan, dalam sepak bola bisa mendatangkan kepuasan, kepopuleran, serta sebagai sumber penghasilan, untuk mencapai prestasi yang diinginkan diperlukan kemampuan fisik, taktik, teknik, serta mental yang baik. Permainan sepak bola tidak hanya dilakukan untuk tujuan bersenang-senang atau rekreasi dan pengisi waktu luang semata, akan tetapi permainan sepak bola telah dilaksanakan untuk pencapaian prestasi yang optimal.

Hal ini juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi, salah satu bentuk pemerintah untuk mengembangkan

olahraga prestasi telah ditetapkan pada Undang-Undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

Olahraga Prestasi dilakukan oleh Setiap Orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai Prestasi. Olahraga Prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.

Pencapaian prestasi di permainan Sepak bola ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi yang diselenggarakan baik tingkat secara daerah maupun nasional. Dalam pelaksanaannya permainan sepak bola memiliki karakteristik yang membutuhkan kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kekuatan dan kelincahan yang digunakan dalam waktu yang relatif lama, dan kondisi fisik yang prima menjadi penunjang penampilan yang baik dari seorang pemain, agar setiap atlet prima pada saat bermain sepak bola maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, seperti daya tahan aerobik dan anaerobik, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot tungkai, sehebat apapun pemain dalam hal teknik individu tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diraih tidak sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik dan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik mangacu pada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar prestasi atlet semakin meningkat, oleh sebab itu komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki setiap atlet sepak bola dalam mencapai prestasi. Olahraga merupakan sebagai salah satu aktivitas fisik dan mental

seseorang yang dapat membantu menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Dalam olahraga, seseorang akan menemukan banyak hal, mulai dari kemenangan, kejuaraan, piala, kebanggaan, bahkan kekecewaan, kekalahan, perkelahian. (Putra et al., 2025).

Aspek psikologis memiliki pengaruh besar dalam pembentukan kemampuan taktik atlet sepak bola. Dalam konteks taktik, kemampuan atlet dalam memahami pola permainan, merespons tekanan lawan, serta mengambil keputusan strategis di lapangan sangat dipengaruhi oleh stabilitas emosi dan kesiapan mental (Saharullah et al., 2022). Menunjukkan bahwa pendekatan latihan yang mengintegrasikan pemahaman taktik dan psikologis dapat meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan dalam permainan sepak bola. Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih menitikberatkan pada pengaruh variabel teknik dan fisik terhadap performa, seperti kecepatan, fleksibilitas, dan kekuatan otot (Candra et al., 2025). Kajian psikologis lebih lanjut yang secara eksplisit menghubungkan elemen psikologi olahraga dengan pengembangan kemampuan taktik dalam konteks tim sepak bola pelajar masih sangat terbatas.

Model pendekatan taktik dapat dikatakan merupakan pendekatan yang lebih menekankan kepada pembelajaran dalam bentuk aktivitas permainan. Dalam prosesnya, model pendekatan taktik lebih kepada pemberian stimulus kepada seseorang dalam hal kesadaran taktik, penampilan bermain secara kritis, dan pemahaman bermain dalam suatu permainan.

Kemampuan taktik dalam sepak bola merujuk pada kecakapan pemain dalam memahami situasi pertandingan, menyusun strategi, dan mengeksekusi keputusan yang sesuai dalam tekanan. Stabilitas emosi dan kesiapan kognitif telah terbukti memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan taktik dalam olahraga beregu seperti sepak bola. Penelitian menunjukkan bahwa pengembangan taktik yang efektif memerlukan pendekatan psikologis terstruktur, di samping pelatihan fisik dan teknis (Henjilito et al., 2022).

Pendekatan taktik dalam pembelajaran permainan merupakan sebuah pendekatan pembelajaran menekankan pada bermain dan belajar keterampilan teknis dalam situasi bermain. Disamping itu, pendekatan taktik dalam pembelajaran permainan memberikan kesempatan kepada pemain untuk mengetahui dan melihat relevansi keterampilan teknik pada situasi bermain yang sesungguhnya. Dalam pengembangan taktik psikologis juga sangat penting dalam pengaplikasian saat bermain sepak bola karena banyak pemain yang mengalami drop mental saat bermain sepak bola.

Psikologi olahraga memainkan peran penting dalam meningkatkan performa atlet melalui penguatan aspek seperti konsentrasi, motivasi, pengendalian emosi, dan kepercayaan diri. Menurut (Hufton et al., 2024). Hingga 80% kemenangan atlet profesional dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti fokus dan kepercayaan diri dalam tekanan pertandingan. Salah satu cara untuk meningkatkan mental seorang pemain adalah dengan cara meningkatkan kepercayaan diri pemain. (Ihsan et al., 2024). mendefinisikan kepercayaan diri

sebagai sebuah keyakinan terhadap diri sendiri untuk mencapai target yang telah ditetapkan.

Dalam olahraga sepak bola, faktor psikologis memiliki peran penting dalam menentukan performa seorang pemain di lapangan. Tidak hanya keterampilan teknis dan kemampuan fisik, tetapi aspek mental seperti fokus, konsentrasi, dan pengendalian emosi sangat menentukan keberhasilan dalam pertandingan. Berdasarkan observasi di lapangan, masih terdapat pemain yang mengalami kesulitan dalam menjaga fokus dan konsentrasi saat pertandingan berlangsung. Beberapa pemain tampak mudah kehilangan fokus ketika menghadapi tekanan dari lawan atau saat tim tertinggal skor, yang menunjukkan belum optimalnya penerapan latihan psikologis untuk menjaga konsentrasi bertanding. Menurut Rahmawati & Adi (2021) penerapan teknik mental seperti *self-talk* dan *visualisasi* dapat membantu pemain sepak bola meningkatkan fokus serta mengurangi tingkat kecemasan selama pertandingan.

Penerapan intervensi psikologis seperti motivasi, pengelolaan emosi, dan pembentukan kepercayaan diri di lingkungan SSB masih belum dilakukan secara terstruktur. Hal ini berdampak pada fluktuasi performa taktik pemain, terutama dalam pengambilan keputusan cepat di lapangan dan konsistensi penerapan strategi permainan. Prasetyo et al. (2023) menyatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah dapat memengaruhi efektivitas pemain dalam menjalankan instruksi taktik, karena aspek psikologis sangat berperan dalam mengubah persepsi tekanan menjadi tantangan positif.

Kerja sama tim dan komunikasi taktis antar pemain juga menjadi aspek yang perlu diperhatikan. Berdasarkan pengamatan, kerja sama antar pemain masih bergantung pada kedekatan personal, bukan pada kesadaran tim yang dibentuk melalui pendekatan psikologi olahraga. Kondisi ini menyebabkan koordinasi taktis kadang terputus, terutama pada situasi pertandingan yang menegangkan atau ketika pelatih mengubah strategi secara mendadak. Hidayat & Lestari (2022) menjelaskan bahwa komunikasi efektif antar pemain dapat ditingkatkan melalui latihan berbasis psikologi sosial olahraga yang menekankan pentingnya empati, motivasi kolektif, dan kepercayaan tim.

Selain itu, pelatih dan pembina di beberapa sekolah sepak bola masih belum sepenuhnya mengintegrasikan pendekatan psikologi olahraga ke dalam program latihan taktik. Pendekatan psikologis sering kali dianggap sebagai pelengkap, bukan bagian utama dari pembinaan taktik dan strategi tim. Suryani et al (2024) menekankan bahwa pelatih memiliki peran strategis dalam mengembangkan kesiapan mental pemain, dan perlu memasukkan elemen psikologis ke dalam perencanaan latihan agar performa taktik dapat tercapai secara optimal. Dengan demikian, kurangnya integrasi psikologi olahraga dalam latihan taktik menyebabkan belum terbentuknya sistem pembinaan yang utuh antara aspek fisik, teknik, taktik, dan mental pemain.

Adapun klub yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah tim sepak bola SSB PSKS KURAO KOTA PADANG yang merupakan salah satu SSB aktif yang ada di kota Padang. Tim yang berada di air pacah Kota Padang tersebut dua tahun terakhir mengalami penurunan prestasi, tim tersebut pada tahun 2019-

2020 juara II SSB se kota padang semenjak 2021-2024 hanya lolos di delapan besar saja.

Setelah melakukan observasi dan wawancara dari pelatih sepak bola tersebut penulis mendapatkan hasil observasi bahwa terdapat kasus yang di dalam tim tersebut seperti kecemasan bertanding/kurang percaya diri seperti kekhawatiran akan gagal, tidak bermain baik sering menjadi hambatan dalam penerapan strategi taktik saat pertandingan berlangsung. Oleh sebab itu, pendekatan psikologi olahraga berpotensi menjadi solusi strategis dalam membantu pemain memahami peran taktik masing-masing, meningkatkan kerja sama tim, serta mengoptimalkan performa dalam kompetisi.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk meneliti apakah psikologi berperan dalam pengembangan taktik sepak bola. Hal ini akan memberikan hasil mendalam tentang sejauh mana peran psikologi tersebut berperan dalam pengembangan taktik sepak bola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Masih terdapat pemain yang mengalami kesulitan dalam menjaga fokus dan konsentrasi saat pertandingan berlangsung.
2. Penerapan intervensi psikologis seperti motivasi, pengelolaan emosi, dan pembentukan kepercayaan diri belum dilakukan secara terstruktur.

3. Kerja sama dan komunikasi taktis antar pemain masih bergantung pada kedekatan personal, bukan pada kesadaran tim yang dibentuk melalui pendekatan psikologi olahraga.
4. Pelatih dan pembina belum sepenuhnya mengintegrasikan pendekatan psikologi olahraga dalam program latihan taktik.

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang di kemukakan pada identifikasi masalah dan tidak mungkin semuanya di teliti secara bersamaan. Oleh karena itu penelitian ini di batasi agar pembahsan lebih fokus, adapun masalah di batasi pada “ Peran psikologi olahraga dalam kemampuan pengembangan taktik tim sepak bola SSB PSKS Kurao Kota Padang”

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh penerapan psikologi olahraga terhadap peningkatan fokus dan konsentrasi pemain tim sepak bola SSB PSKS Kurao Kota Padang dalam situasi pertandingan?
2. Sejauh mana intervensi psikologis dapat meningkatkan performa taktik secara keseluruhan pada tim sepak bola SSB PSKS Kurao Kota Padang?
3. Bagaimana peran psikologi olahraga dalam membentuk kerja sama tim dan komunikasi taktis antar pemain dalam tim sepak bola SSB PSKS Kurao Kota Padang?
4. Mengapa penting bagi pelatih dan pembina sepak bola untuk mengintegrasikan pendekatan psikologi olahraga ke dalam program latihan taktik dan bagaimana bentuk rekomendasi yang dapat diterapkan?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis pengaruh penerapan psikologi olahraga terhadap peningkatan fokus dan konsentrasi pemain tim sepak bola SSB PSKS Kurao Kota Padang dalam situasi pertandingan.
2. Untuk mengetahui sejauh mana intervensi psikologis dapat meningkatkan performa taktik secara keseluruhan pada tim sepak bola SSB PSKS Kurao Kota Padang.
3. Untuk mengevaluasi peran psikologi olahraga dalam membentuk kerja sama tim dan komunikasi taktik di antara anggota tim sepak bola.
4. Untuk merekomendasikan program latihan dan menyampaikan kepada pelatih dan pembina dalam sepak bola perlu mengintegrasikan pendekatan psikologi olahraga ke dalam program latihan taktik.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai:

1. Teoritis
 - a) Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbangsih referensi untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang ilmu keolahragaan.
 - b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian sejenisnya.
 - c) Memperkuat teori-teori tentang persepsi psikologi sangat berperan dalam pengembangan taktik sepak bola.

2. Praktis

- a) Bagi peneliti: Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Departemen Kesehatan dan Rekresi, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- b) Bagi atlet dan pelatih: memberikan wawasan yang berharga dalam mengoptimalkan peran psikologi untuk pengembangan sepak bola.
- c) Bagi masyarakat umum: memberikan informasi atau acuan bagaimana peran psikologis sangat membantu dalam pengembangan taktik.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikologi olahraga berperan penting dalam membentuk dan mempertahankan fokus serta konsentrasi pemain SSB PSKS Kurao, terutama saat menghadapi tekanan pertandingan. Berdasarkan hasil wawancara dengan pemain dan pelatih, diketahui bahwa pemain sering kehilangan konsentrasi saat dihadapkan dengan situasi genting, seperti tekanan dari lawan, ketertinggalan skor, atau tekanan penonton. Namun, pemain yang mendapatkan motivasi langsung dari pelatih, yang dibimbing untuk mengelola kecemasan dan memusatkan perhatian pada permainan, mampu bertahan lebih lama dalam fokus. Salah satu pendekatan yang efektif adalah penggunaan motivasi verbal sebelum pertandingan dan teknik relaksasi sederhana. Pemain juga mengakui bahwa ketika suasana latihan positif dan suasana batin tenang, mereka lebih mudah berkonsentrasi. Ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologi olahraga secara nyata membantu pemain dalam mempertahankan fokus dan konsentrasi, yang merupakan fondasi dalam menjalankan strategi yang telah direncanakan selama pertandingan.
2. Dari hasil observasi dan wawancara, teridentifikasi tiga aspek psikologi olahraga yang paling berpengaruh terhadap pengambilan keputusan taktik di lapangan, yaitu:

a. Kepercayaan Diri (Self-Confidence):

Pemain yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung berani mengambil keputusan cepat dan tepat di lapangan. Mereka tidak takut salah dan mampu bertindak tegas dalam situasi yang membutuhkan reaksi instan. Sebaliknya, pemain yang ragu sering melewatkan peluang atau membuat keputusan yang salah.

b. Pengendalian Emosi (Emotional Control):

Pemain yang mampu mengontrol emosinya lebih stabil dalam mengambil keputusan. Mereka tidak terbawa emosi saat mendapat tekanan dari lawan atau dalam kondisi tertinggal. Pengendalian emosi ini berhubungan erat dengan kemampuan pemain menginterpretasi situasi taktik secara objektif.

c. Konsentrasi:

Pemain yang mampu mempertahankan konsentrasi cenderung lebih peka terhadap perubahan situasi pertandingan dan dapat mengadaptasi taktik dengan lebih cepat. Kehilangan fokus seringkali berakibat pada kesalahan dalam posisi, timing, atau eksekusi strategi.

Ketiga aspek ini saling berhubungan dan menjadi faktor kunci yang memengaruhi pengambilan keputusan taktikal pemain selama pertandingan berlangsung.

3. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa pendekatan psikologi olahraga memberikan kontribusi signifikan dalam membangun kerja sama tim

dan meningkatkan komunikasi taktik di antara pemain. Melalui interaksi positif, motivasi kelompok, dan pembinaan mental oleh pelatih, pemain mulai membangun rasa saling percaya dan keberanian untuk berkomunikasi di lapangan. Para pemain merasa lebih nyaman menyampaikan arahan, memberi isyarat, atau melakukan komunikasi nonverbal saat mereka merasa didukung oleh lingkungan tim yang positif. Pelatih yang menerapkan pendekatan empati, memberikan kepercayaan kepada pemain, dan menanamkan nilai-nilai kerja sama mampu menciptakan suasana tim yang solid. Hal ini berdampak pada kelancaran komunikasi saat pertandingan, terutama dalam hal memberikan peringatan, mengatur posisi, atau merespons perubahan strategi lawan.

4. Penelitian ini juga menemukan beberapa kendala utama yang dihadapi dalam penerapan psikologi olahraga di SSB PSKS Kurao, yaitu:
 - a. Belum Adanya Program Pembinaan Mental yang Terstruktur:
Pelatih belum memiliki program khusus yang berfokus pada pengembangan mental dan psikologis pemain. Latihan lebih dominan pada aspek teknik dan fisik.
 - b. Minimnya Pengetahuan Pelatih tentang Psikologi Olahraga:
Pelatih dan pembina umumnya memahami pentingnya mentalitas, tetapi tidak memiliki cukup pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan metode pembinaan psikologi olahraga secara sistematis.

c. Faktor Lingkungan dan Tekanan Kompetisi:

Tekanan dari penonton, lawan yang agresif, serta ekspektasi tinggi dari orang tua menjadi beban psikologis tambahan bagi pemain, yang belum sepenuhnya bisa dikelola oleh pelatih atau sistem latihan.

d. Kurangnya Latihan Situasi Tekanan:

Dalam latihan, pemain jarang dilibatkan dalam simulasi tekanan pertandingan atau latihan intensitas tinggi yang menyerupai kondisi pertandingan nyata. Hal ini menyebabkan ketidaksiapan mental saat menghadapi tekanan di lapangan.

B. Saran

Sesuai kesimpulan dari hasil penelitian, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Untuk Pelatih dan Pembina SSB PSKS Kurao Disarankan untuk memperdalam mengintegrasikan latihan psikologis ke dalam program pelatihan harian, seperti latihan membangun kepercayaan diri, pengendalian emosi, visualisasi taktik, dan simulasi tekanan pertandingan. Pendekatan ini dapat membantu pemain lebih siap menjalankan strategi di bawah tekanan.
2. Untuk pemain muda Pemain dianjurkan untuk lebih mengenal dan melatih sisi mental mereka, seperti mengatur emosi, meningkatkan rasa percaya diri, serta menjaga komunikasi dan kerja sama tim. Mental yang

kuat akan membuat strategi yang dilatih lebih mudah diterapkan saat bertanding.

3. Untuk orang tua dan lingkungan orang tua diharapkan memberikan dukungan moral dan membangun lingkungan positif di rumah yang bisa membantu perkembangan mental anak, terutama saat anak menghadapi tekanan pertandingan atau latihan berat.
4. Untuk penelitian selanjutnya
 - a. Menggunakan metode campuran (mixed methods) agar hasil lebih komprehensif, dengan menggabungkan data kualitatif dan kuantitatif.
 - b. Melibatkan jumlah informan yang lebih banyak dari berbagai SSB agar hasil bisa digeneralisasikan.
 - c. Menerapkan intervensi psikologis secara langsung, seperti pelatihan mental, simulasi tekanan, atau sesi visualisasi, untuk mengukur dampak nyata terhadap peningkatan pemahaman dan penerapan taktik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, K., & Sciences, H. (2025). *THE INTERPLAY OF SELF-EFFICACY , MINDFULNESS , AND INJURY ON ATHLETIC PERFORMANCE IN HIGH SCHOOL ATHLETES*.
- Ardhi Nur Wahid, Pudjijuniarto Pudjijuniarto, Made Pramono, & Himawan Wismanadi. (2025). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Puslatcab Pencak Silat di Ponorogo. *Journal of Creative Student Research*, 3(1), 217–227. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4760>
- Ardiyanto, H. (2021). Meletakkan keterampilan mental dalam sepakbola pada konteksnya. *Sepakbola*, 1(2), 39–47. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i2.116>
- Awoyinfa, J. O., & Adebayo, O. S. (2016). *The Contribution of Sports , Physical Education and Recreational Indices in Promoting Health and Peace among the Youth in Nigeria*. 7(3), 2353–2360.
- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2025). Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, dan Karakter. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 5(1), 782–792. <https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2260>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *No Title 濟無No Title No Title No Title*. 12(1), 25–52.
- di Fronso, S., & Budnik-Przybylska, D. (2023). Special Issue: Sport Psychology Interventions for Athletes’ Performance and Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043712>
- Henjilito, R., Atiq, A., Syafii, A., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., & Dkk. (2022). *Strategi & Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*.
- Hoque, M. M. U., Zhang, X., Rahman, M. F. F., Zahra, B., & Hasnat, M. S. (2025). A Comprehensive Review of Enhancing Collaboration and Performance in Virtual Teams. *Review of Business and Economics Studies*, 13(1), 93–108.

<https://doi.org/10.26794/2308-944X-2025-13-1-93-108>

- Huften, J. R., Vella, S. A., Goddard, S. G., & Schweickle, M. J. (2024). How do athletes perform well under pressure? A meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9858. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2024.2414442>
- Ihsan, F., Nasrulloh, A., Nugroho, S., & Yuniana, R. (2024). Mental training strategies in improving sport performance: A literature review. *Fizjoterapia Polska*, 24(3), 15–22. <https://doi.org/10.56984/8ZG020ATIP>
- Ii, B. A. B., Raedi, E., Komunikasi, P., & Kecamatan, T. (2017). *Unikom_41814003_Zulfikar Nur Ilahi_Bab Ii*. 8–46.
- Ita, S., Kardi, I. S., Hasan, B., Ibrahim, & Nurhidayah, D. (2022). Level of motivation, self-confidence, anxiety control, mental preparation, team cohesiveness and concentration of elite and non-elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 3177–3182. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12403>
- Kesiapan, A., Gulat, A., Bebas, G., Andika, R., & Mukarroma, S. B. (2025). *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST) ROMAWI KABUPATEN KENDAL UNTUK PORPROV JAWA TENGAH 2023: PENDEKATAN KUALITATIF Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*. 4(1), 470–477. <https://doi.org/10.31316/ijst.v4i1.6780>
- Mariyani, & Ardiansyah. (2024). Menjaga Kesehatan Mental Pada Atlet Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) Menuju PON XXI 2024. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 3(1), 27–37. <https://doi.org/10.24036/pusako.v3i1.82>
- Matos, R., Moreira, C., Alves, E., Teixeira, J. E., Rodrigues, F., Monteiro, D., Antunes, R., & Forte, P. (2023). Tactical Knowledge by Decision Making and Motor Efficiency of Young Football Players in Different Playing Positions during a Three-a-Side Small-Sided Game. *Behavioral Sciences*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/bs13040310>
- Meysari, E., Rasyono, R., Usra, M., & Bayu, W. I. (2024). Motivasi Atlet Petanque Setelah Kejuaraan. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1341–1351. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28651>

- Muslih, F., & Firdasannah, A. (2024). Ketakutan Akan Kegagalan Dalam Olahraga : Tinjauan Literatur. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(5), 704–710. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i5.4036>
- Navia, J. A., van der Kamp, J., Avilés, C., & Aceituno, J. (2019). Self-control in aiming supports coping with psychological pressure in soccer penalty kicks. *Frontiers in Psychology*, 10(JUN), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01438>
- Njonge, T. (2023). *Influence of Psychological Well-Being and School Factors on Delinquency , During the Covid-19 Period Among Secondary School Students in Selected Schools in Nakuru County : Kenya. VII(2454)*, 1175–1189. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Olahraga, G., Jasmani, J. P., & Volume, O. (2020). 1080-Article Text-11113-1-10-20200430. *Rifgi Festiawan*, 3, 143–155.
- Prasetya, R., Ningsih, M., Ningsih, S., Adli, A. S., & Firmansyah, R. F. (2024). Permasalahan Kecemasan Atlet pada Saat Pertandingan Olahraga Cricket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6), 401–406. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i6.1719>
- Purwanto, S., Sujarwo, S., Supriyanto, A., & Wibowo, Y. A. (2025). Bimbingan teknis mental toughness dalam perolehan hasil akhir pertandingan pada siswa kelas khusus olahraga (KKO). *Darmabakti: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 48–53. <https://doi.org/10.56003/darmabakti.v1i2.461>
- Putra, A. H., Firdaus, K., Lawanis, H., & Kunci, K. (2025). *Tingkat Kepercayaan Diri Dan Mental Siswa SMANegeri 1 Situjuah Limo Nagari Dalam MengikutiKejuaraan Futsal*. 8(3), 570–580.
- Raymond, M. (2025). *The Impact of Mind-Body Interventions on Psychological Wellbeing : A Comparative Study Across Clinical and Sport Settings*. July.
- Saharullah, Dewi, E., & Hasyim. (2022). *PSIKOLOGI OLAHRAGA: Metode Mental Training Edisi ketiga Saharullah Eva Meizara Puspita Dewi Hasyim*.
- SaThierbach, K., Petrovic, S., Schilbach, S., Mayo, D. J., Perriches, T., Rundlet, E. J. E. J. E. J., Jeon, Y. E., Collins, L. N. L. N., Huber, F. M. F. M., Lin, D. D. H. D. H., Paduch, M., Koide, A., Lu, V. T., Fischer, J., Hurt, E., Koide, S.,

- Kossiakoff, A. A., Hoelz, A., Hawryluk-gara, L. A., ... Hoelz, A. (2015). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する 共分散構造分析Title. In *Proceedings of the National Academy of Sciences* (Vol.3,Issue1).
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056><https://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827><https://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt><http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005><http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005>
- Stepanyan, L., & Lalayan, G. (2024). STRESS RESILIENCE AND DECISION-MAKING UNDER PRESSURE: ENHANCING ATHLETIC PERFORMANCE IN COMPETITIVE SPORTS. *Georgian Medical News*, 352–353, 32–37.
- Sucipto, A., Kes, M., Cholik Mutohir, A.-P. T., Muhyi, M., & Pd, M. (2022). *Kompetensi Pelatih Olahraga Di Era Digital*. www.akademiapustaka.com
- Syahrul, S. (2014). *Pengaruh perilaku kepemimpinan pelatih dan hubungan pelatih-atlet terhadap ketangguhan mental atlet sepakbola*. 1–162.
- Wahyudi, A., & Saputra, A. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Pola Permainan Terhadap Sistem Pertahanan Tim Sepak Bola Buana Putra FC. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 28–37.
<https://doi.org/10.22437/ijssc.v5i1.23257>
- Wang, Y., Wu, C. H., & Chen, L. H. (2023). A longitudinal investigation of the role of perceived autonomy support from coaches in reducing athletes' experiential avoidance: The mediating role of subjective vitality. *Psychology of Sport and Exercise*, 64(December2021), 102304.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102304>
- Yudanto, Y., & Nurcahyo, F. (2020). Bermain Sepak Bola Melalui Pendekatan Taktik. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), 44–52.
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.7040>
- Zen, M. Z., Pradana, R. W., & Dharma, I. G. (2025). *Analisis Keterampilan Passing Dan Setting Dalam Menentukan Kinerja Tim Bola Voli Analysis of Passing*

and Setting Skills in Determining Volleyball Team Performance. 11(1), 175–186.