

---

## Survey Aspek Mental Siswi di Kabupaten Karawang dalam Mengikuti Pertandingan Futsal

### *Student's Mental Aspects in Following Futsal Competition in Karawang*

**Rustam Effendi<sup>1</sup>, Febi Kurniawan<sup>2</sup>, Qorry Armen Gamael<sup>3</sup>, Ferry Bagja  
Kelana<sup>4</sup>, Ardo Okilanda<sup>5</sup>.**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa  
Karawang, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa  
Karawang, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

<sup>4</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa  
Karawang, Indonesia

<sup>5</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

### Abstrak

Survey Aspek Mental Siswi di Kabupaten Karawang Dalam Mengikuti Pertandingan Futsal. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang. Permasalahan dalam penelitian ini adalah seberapa besar aspek mental yang dimiliki pemain futsal putri di Kabupaten Karawang berdasarkan faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hasil aspek mental siswi di Kabupaten Karawang dalam mengikuti pertandingan futsal, apakah terdapat di kategori baik atau kurang baik. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler futsal putri di 10 sekolah di Kabupaten Karawang dengan jumlah responden 73 orang. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survey, adapun teknik pengambilan data menggunakan angket, angket dalam penelitian ini berbentuk skala likert. Hasil penelitian tersebut diketahui Aspek Mental Siswi dalam Mengikuti Pertandingan Futsal di Kabupaten Karawang yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 4,1%, pada kategori “baik” dengan persentase 24,7%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 44,7%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 26,0 %, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 1,4%.

**Kata kunci:** Aspek Mental, Ekstrakurikuler Futsal, Angket Siswa

### Abstract

*Student's Mental Aspects Survey in Following Futsal Competition in Karawang Regency. Department of Physical Education Health and Recreation Faculty of Teacher Training and Education Singaperbangsa University of Karawang. The objective of this study was to determine the result of female student's mental aspects in Karawang regency when participating in futsal competition, whether it is good or bad category. The problem is how much mental aspects possessed by female futsal players in Karawang regency based*

---

Correspondence author: Rustam Effendi/Febi Kurniawan/Qorry Armen Gamael/dkk, Unsika, Indonesia.

Email:

DOI: <http://dx.doi.org/10.5614/jskk.2020.5.1.2>

e-ISSN: 2654-8860 . p-ISSN: 2477-1791

*intrinsic and extrinsic factors. The subject were all female futsal extracurricular members of ten schools in Karawang regency with 73 respondents. The data was collecting by using quantitative descriptive research. Method used survey while the data collection was using questionnaire with Likert scale. Result shown student's mental aspect in futsal competition of Karawang regency in very good category with percentage 4.1%, in good category is 24.7%, whether in quite good category is 44.7%, whether in not good category is 26.0% and very poor category is 1.4%.*

**Keywords:** *Mental Aspect, Futsal extracurricular, Student's questioner*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan satu masalah krusial yang sedang dihadapi oleh negara-negara berkembang termasuk Indonesia, masalah-masalah seperti masalah kuantitas, efektifitas, efisiensi, dan masalah relevansi. Pada hakekatnya pendidikan adalah pengaruh, bimbingan orang dewasa kepada anak agar menjadi dewasa, mandiri, serta memiliki kepribadian yang utuh dan matang (Depdiknas : 2013).

Menurut Ki Hajar Dewantara dalam buku Dr. Sutirna, M. Pd (2015:24), Pendidikan adalah daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran, serta jasmani anak, agar dapat memajukan kesempurnaan hidup yaitu hidup dan menghidupkan anak yang selaras dengan alam dan masyarakatnya. Menurut Edgar Dalle dalam buku Dr. Sutirna, M. Pd (2015:24), Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat, dan pemerintah melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan, yang berlangsung di sekolah dan di luar sekolah sepanjang hayat untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat memainkan peranan dalam berbagai lingkungan hidup secara tetap untuk masa yang akan datang.

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui Pembelajaran Direct Instruction di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam Pembelajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan Pembelajaran.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh penulis dengan melakukan wawancara kepada salah satu pemain futsal putri di Kabupaten Karawang dan didapat bahwa keadaan mental pemain ketika pertama kali mengikuti

pertandingan adalah cemas dan tidak percaya diri yang disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah minder dengan skill lawan yang dihadapi jadi menimbulkan rasa takut untuk menunjukkan skillnya sendiri, apabila suatu pemain yang bertanding merasa tidak percaya diri maka tim tersebut tidak akan bisa menikmati pertandingan dan meraih kemenangan.

Berdasarkan wawancara penulis dengan pelatih dari salah satu sekolah dan didapat bahwa keadaan pemain ketika pertama kali mengikuti pertandingan jelas akan jelek dalam segi mentalnya faktornya seperti yang dijelaskan sebelumnya. Ketika pemain mengalami down mental yang dilakukan pelatih adalah memotivasi pemain secara tim maupun individu, akan tetapi memotivasi pemain secara individu dinilai lebih efektif karena langsung tertuju kepada kesalahan yang harus diperbaiki. Dan menurut pelatih aspek mental sangat penting bagi pemain dan tim karena dengan mental yang kuat maka pemain dan tim tersebut dapat menunjukkan skill dengan percaya diri dan menjadi tim yang kuat.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin lebih mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi aspek mental siswi di Kabupaten Karawang dalam mengikuti pertandingan futsal. Dengan metode survey ini penulis dapat mengumpulkan informasi dari sampel.

## **METODE**

Sehubungan dengan judul yang diambil peneliti “Survey Aspek Mental Siswi di Kabupaten Karawang dalam Mengikuti Pertandingan Futsal” maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan menggunakan angket sebagai instrumen. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui aspek mental siswi di Kabupaten Karawang saat bertanding futsal. Sehubungan dengan judul penelitian “Survey Aspek Mental Siswi di Kabupaten Karawang dalam Mengikuti Pertandingan Futsal” penentuan sampel penelitian ini adalah Purposive Sampling.

Instrumen yang saya pakai dalam penelitian ini adalah angket buatan saya sendiri yang sesuai judul penelitian “Survey Aspek Mental Siswi di Kabupaten Karawang dalam Mengikuti Pertandingan Futsal”. Instrumen diperlukan agar pekerjaan yang dilakukan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih

cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner.

**Tabel 1** Keterangan skor masing-masing uraian

Kategori	Skor Pernyataan
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

**Tabel 2** Kisi-kisi kuesioner penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir Soal	Jumlah	
Aspek Mental Siswi di Kabupaten Karawang dalam Mengikuti Pertandingan Futsal	Faktor	1. Minat	1,2,3,4,5	5	
		2. Percaya Diri	6,7,8,9,10	5	
	Intrinsik	3. Emosi	11,12,13,14,15	5	
		Faktor	4. Motivasi	16,17,18,19,20	5
			Ekstrinsik	5. Kecemasan	21,22,23,24,25

Untuk mengelompokkan berdasar kategori, skor maksimum dan minimum harus ditentukan terlebih dahulu. Kemudian menentukan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi skor yang diperoleh. Hasil dari mean dan standar deviasi tersebut kemudian dimasukkan dalam penilaian skor menurut Saifudin Anwar (2005: 108) yang rumusnya sebagai berikut: (Anang Setiyana, 2013).

$M + 1,5 \text{ SD ke atas}$	= Sangat Baik
$M + 0,5 \text{ SD sampai dengan } M + 1,5 \text{ SD}$	= Baik
$M - 0,5 \text{ SD sampai dengan } M + 0,5 \text{ SD}$	= Cukup Baik
$M - 1,5 \text{ SD sampai dengan } M - 0,5 \text{ SD}$	= Kurang Baik
$M - 1,5 \text{ SD ke bawah}$	= Sangat Kurang Baik

## HASIL

Hasil dituliskan berdasarkan data yang didapat pada penelitian atau hasil observasi di lapangan, beserta interpretasi analisis data. Hasil diuraikan, namun tanpa memberikan pembahasan, dan tuliskan dalam kalimat logis. Hasil bisa dalam bentuk tabel, narasi, atau gambar.

Judul tabel ditulis sesuai dengan data yang ditampilkan, setiap kolom dibuat dengan tampilan yang sederhana, mudah dipahami, dan dibuat tanpa garis vertical.

Untuk mengetahui Aspek Mental Siswi di Kabupaten Karawang dalam Mengikuti Pertandingan Futsal diukur dengan angket yang berjumlah 25 butir pernyataan dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh rentang skor ideal 25 – 100. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan software Microsoft Excel 2013, diperoleh nilai minimum = 64 ; nilai maksimum = 92 ; rata-rata (mean) = 72,05 ; standar deviasi = 4,39.

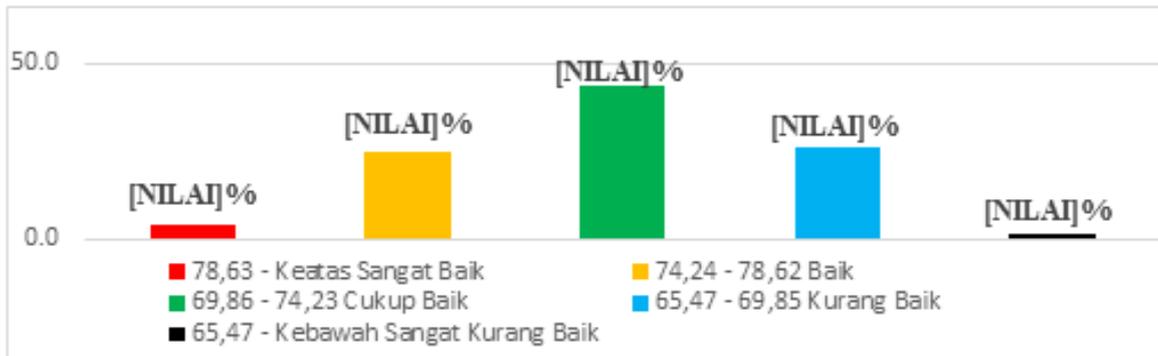
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan dengan lima kategori, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4** Aspek Mental Siswi Dalam Mengikuti Pertandingan Futsal

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Perse n (%)</b>
78,63 – Keatas	Sangat Baik	3	4,1
:	Baik	18	24,7
69,86 - 74,23	Cukup Baik	32	43,8
65,47 - 69,85	Kurang Baik	19	26,0
65,47 – Kebawah	Sangat Kurang Baik	1	1,4
<b>Jumlah</b>		<b>73</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar 1** Diagram Aspek Mental Siswi Dalam Mengikuti Pertandingan Futsal di Kabupaten Karawang



Dari hasil penelitian tersebut diketahui Aspek Mental Siswi dalam Mengikuti Pertandingan Futsal di Kabupaten Karawang yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 4,1%, pada kategori “baik” dengan persentase 24,7%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 44,7%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 26,0 %, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 1,4%.

Dalam penelitian ini Aspek Mental Siswi di Kabupaten Karawang dalam Mengikuti Pertandingan Futsal diukur berdasarkan faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik. Hasil penilaian masing-masing faktor diuraikan sebagai berikut:

### 1. Faktor Instrinsik

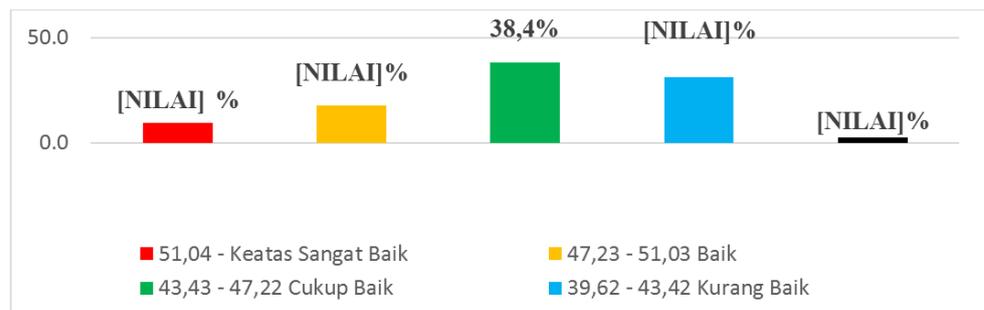
Faktor Instrinsik diukur dengan angket yang berjumlah 15 butir pernyataan dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh rentang skor ideal 15 – 60. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan software Microsoft Excel 2013, diperoleh nilai minimum = 38 ; nilai maksimum = 58 ; rata-rata (mean) = 45,33 ; standar deviasi = 3,81. Hasil penelitian faktor instrinsik tersebut dideskripsikan dengan lima kategori, yang hasilnya dapat dilihat tabel di bawah ini:

**Tabel 5** Hasil Penelitian Faktor Instrinsik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
51,04 - Keatas	Sangat Baik	7	9,6
47,23 - 51,03	Baik	13	17,8
43,43 - 47,22	Cukup Baik	28	38,4
39,62 - 43,42	Kurang Baik	23	31,5
39,62 - Kebawah	Sangat Kurang Baik	2	2,7
<b>Jumlah</b>		<b>73</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam diagram terlihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar 2** Diagram Hasil Penelitian Faktor Instrinsik Aspek Mental Siswi



Dari hasil penelitian tersebut diketahui Aspek Mental Siswi di Kabupaten Karawang dalam Mengikuti Pertandingan Futsal berdasarkan faktor instrinsik yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 9,6%, pada kategori “baik” dengan persentase 17,8%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 38,4%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 31,5%, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 2,7%.

**a. Aspek Mental (Minat)**

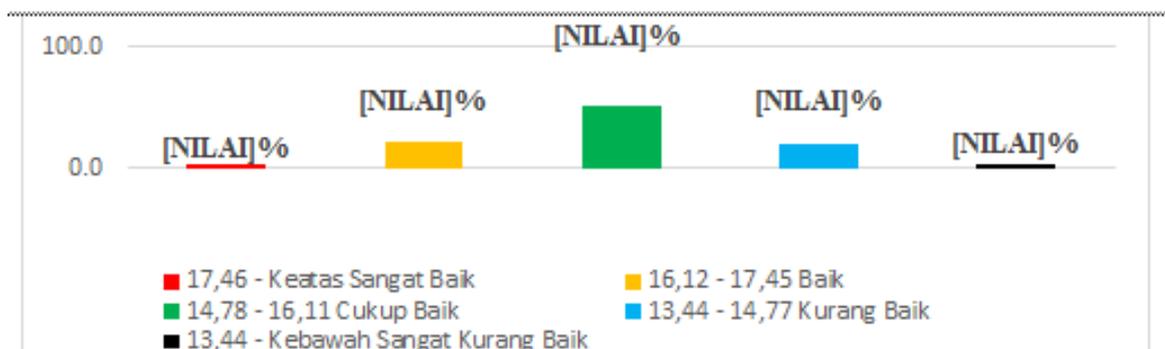
Faktor Instrinsik Aspek Mental indikator minat diukur dengan angket yang berjumlah 5 butir pernyataan dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh rentang skor ideal 5 – 20. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software Microsoft Excel 2013*, diperoleh nilai minimum = 12 ; nilai maksimum = 20 ; rata-rata (mean) = 15,45 ; standar deviasi = 1,34. Hasil penelitian faktor instrinsik aspek mental indikator minat tersebut dideskripsikan dengan lima kategori, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6** Hasil Penelitian Faktor Instrinsik Aspek Mental Indikator Minat

Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
17,46 – Keatas	Sangat Baik	2	2,7
16,12 - 17,45	Baik	16	21,9
14,78 - 16,11	Cukup Baik	37	50,7
13,44 - 14,77	Kurang Baik	15	20,5
13,44 - Kebawah	Sangat Kurang Baik	3	4,1
<b>Jumlah</b>		<b>73</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam diagram terlihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar 3** Diagram Hasil Penelitian Faktor Instrinsik Aspek Mental Indikator Minat



**a. Aspek Mental (Percaya Diri)**

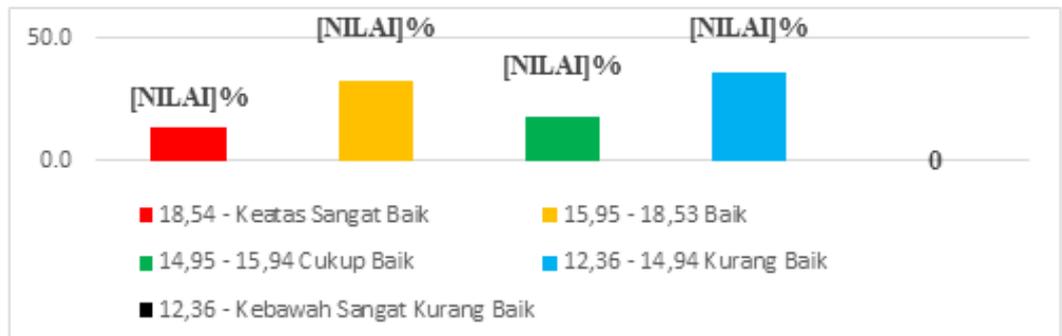
Faktor Instrinsik Aspek Mental Indikator Percaya Diri diukur dengan angket yang berjumlah 5 butir pernyataan dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh rentang skor ideal 5 – 20. Setelah data diperoleh, diskor dan dianalisis dengan bantuan *software Microsoft Excel 2013*, diperoleh nilai minimum = 13 ; nilai maksimum = 20 ; rata-rata (mean) = 15,86 ; standar deviasi = 2,06. Hasil penelitian faktor instrinsik aspek mental indikator percaya diri tersebut dideskripsikan dengan lima kategori, yang hasilnya dapat dilihat di bawah ini:

**Tabel 7** Hasil Penelitian Faktor Instrinsik Aspek Mental Indikator Percaya Diri

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persen (%)</b>
18,54 – Keatas	Sangat Baik	10	13,7
15,95 - 18,53	Baik	24	32,9
14,95 - 15,94	Cukup Baik	13	17,8
12,36 - 14,94	Kurang Baik	26	35,6
12,36 - Kebawah	Sangat Kurang Baik	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>73</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam diagram terlihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar 4** Diagram Hasil Penelitian Faktor Instrinsik Aspek Mental Indikator Percaya Diri



**a. Aspek Mental (Emosi)**

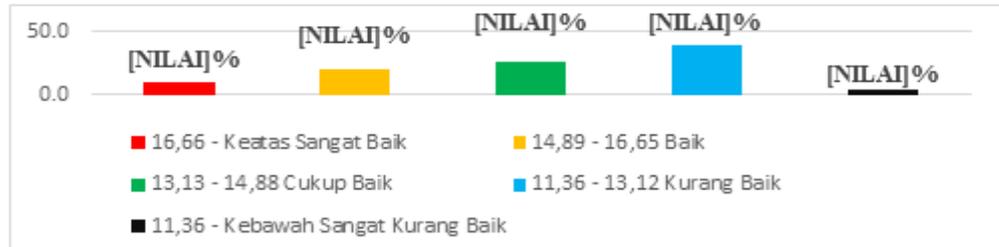
Faktor Instrinsik Aspek Mental Indikator Emosi diukur dengan angket yang berjumlah 5 butir pernyataan dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh rentang skor ideal 5 – 20. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software Microsoft Excel 2013*, diperoleh nilai minimum = 11 ; nilai maksimum = 19 ; rata-rata (mean) = 14,01 ; standar deviasi = 1,77. Hasil penelitian faktor instrinsik aspek mental indikator emosi tersebut dideskripsikan dengan lima kategori, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
16,66 – Keatas	Sangat Baik	7	9,6
14,89 - 16,65	Baik	15	20,5
13,13 - 14,88	Cukup Baik	19	26,0
11,36 - 13,12	Kurang Baik	29	39,7
11,36 - Kebawah	Sangat Kurang Baik	3	4,1
<b>Jumlah</b>		<b>73</b>	<b>100</b>

**Tabel 8** Hasil Penelitian Faktor Instrinsik Indikator Emosi

Apabila ditampilkan dalam diagram terlihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar 5** Diagram Hasil Penelitian Faktor Intrinsik Aspek Mental Indikator Emosi



## 2. Faktor Ekstrinsik

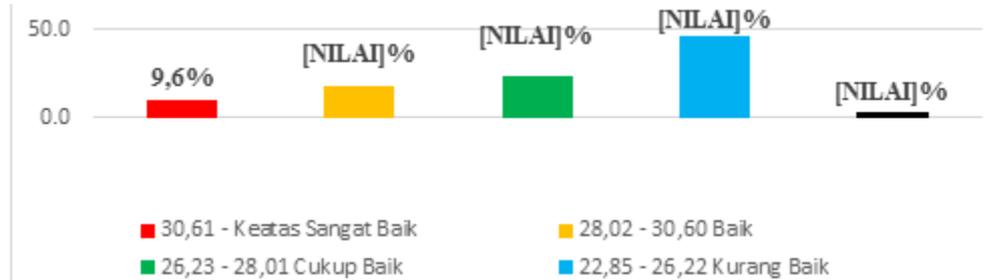
Faktor Ekstrinsik diukur dengan angket yang berjumlah 10 butir pernyataan dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh rentang skor ideal 10 – 40. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software Microsoft Excel 2013*, diperoleh nilai minimum = 22 ; nilai maksimum = 34 ; rata-rata (mean) = 26,73 ; standar deviasi = 2,59. Hasil penelitian faktor ekstrinsik tersebut dideskripsikan dengan lima kategori, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
30,61 - Keatas	Sangat Baik	7	9,6
28,02 - 30,60	Baik	13	17,8
26,23 - 28,01	Cukup Baik	17	23,3
22,85 - 26,22	Kurang Baik	34	46,6
22,85 - Kebawah	Sangat Kurang Baik	2	2,7
<b>Jumlah</b>		<b>73</b>	<b>100</b>

**Tabel 9** Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik

Apabila ditampilkan dalam diagram terlihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar 6** Diagram Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik



Dari hasil penelitian tersebut diketahui Aspek Mental Siswi di Kabupaten Karawang dalam Mengikuti Pertandingan Futsal berdasarkan faktor ekstrinsik yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 9,6%, pada kategori “baik” dengan persentase 17,8%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 23,3%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 46,6%, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 2,7%.

**a. Aspek Mental (Motivasi)**

Faktor Ekstrinsik Aspek Mental Indikator motivasi diukur dengan angket yang berjumlah 5 butir pernyataan dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh rentang skor ideal 5 – 20. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software Microsoft Excel 2013*, diperoleh nilai minimum = 12 ; nilai maksimum = 20 ; rata-rata (mean) = 15,27 ; standar deviasi = 1,55. Hasil penelitian faktor ekstrinsik indikator motivasi tersebut dideskripsikan dengan lima kategori, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

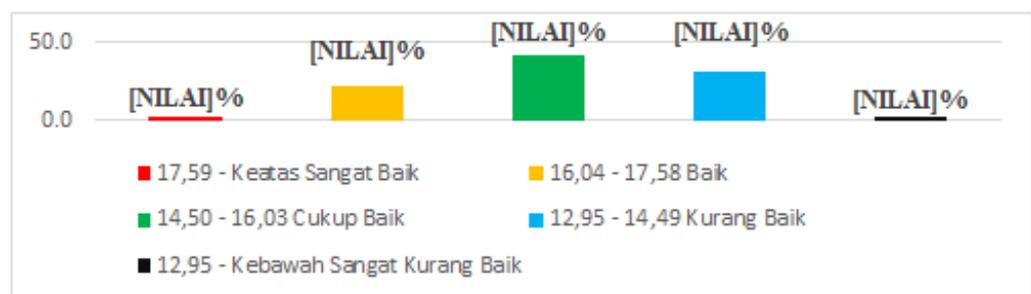
**Tabel 10** Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik Indikator Motivasi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
17,59 - Keatas	Sangat Baik	2	2,7

16,04 - 17,58	Baik	16	21,9
14,50 - 16,03	Cukup Baik	30	41,1
12,95 - 14,49	Kurang Baik	23	31,5
12,95 - Kebawah	Sangat Kurang Baik	2	2,7
<b>Jumlah</b>		<b>73</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam diagram terlihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar 7** Diagram Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik Indikator Motivasi



### b. Aspek Mental (Kecemasan)

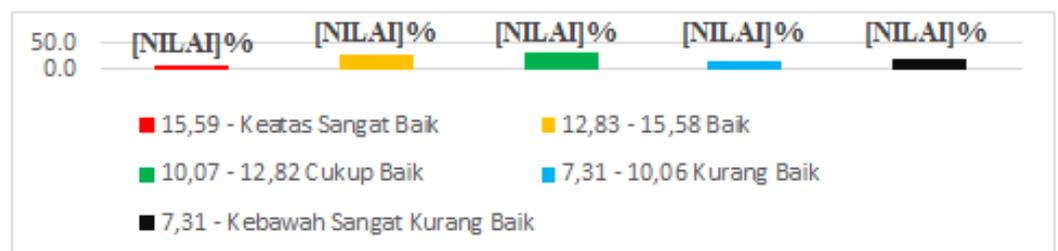
Faktor Ekstrinsik Aspek Mental Indikator Kecemasan diukur dengan angket yang berjumlah 5 butir pernyataan dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh rentang skor ideal 5 – 20. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software Microsoft Excel 2013*, diperoleh nilai minimum = 5 ; nilai maksimum = 20 ; rata-rata (mean) = 11,45 ; standar deviasi = 2,76. Hasil penelitian faktor ekstrinsik aspek mental indikator kecemasan tersebut dideskripsikan dengan lima kategori, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
15,59 – Keatas	Sangat Baik	4	5,5
12,83 - 15,58	Baik	21	28,8
10,07 - 12,82	Cukup Baik	22	30,1
7,31 - 10,06	Kurang Baik	12	16,4
7,31 - Kebawah	Sangat Kurang Baik	14	19,2
<b>Jumlah</b>		<b>73</b>	<b>100</b>

**Tabel 11** Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik Indikator Kecemasan

Apabila ditampilkan dalam diagram terlihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar 8** Diagram Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik Aspek Mental Indikator Kecemasan



## PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (Sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Menurut Nixon dan Cozens (1963: 51) dalam buku Ega Trisna Rahayu

(2016) Pendidikan Jasmani didefinisikan sebagai fase dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas dan respons otot yang giat dan berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan individu dari respons tersebut. Menurut Dauer dan Pangrazi (1989: 1) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap siswa. Pendidikan Jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Pendidikan Jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif. (Ega Trisna Rahayu: 2016).

Mental merupakan bagian yang terpenting dalam olahraga termasuk sepakbola. Sesuai dengan yang diungkapkan (Komarudin,2015:3) mengutip dari jurnal Satrio Anggoro Putra Wibowo & Nur Indri Rahayu (2016) bahwa “selain melatih teknik, fisik, dan taktik yang sangat diperhatikan dalam olahraga adalah mental”. Atlet perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau pribadi. Pelatih memiliki peranan penting dalam memperhatikan latihan seorang atlet, khususnya latihan mental, karena masalah mental atlet sesungguhnya bukan murni masalah psikologis namun faktor teknis atau fisiologis dapat menjadi terganggunya faktor mental. Oleh karena itu sebelum menerapkan latihan mental pada faktor mental psikologis, pelatih harus mengetahui terlebih dahulu penyebab dari masalah mental yang menjadi permasalahan atlet bersangkutan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh aspek mental Siswi di Kabupaten Karawang dalam mengikuti pertandingan futsal menyatakan persentase terdapat pada kategori cukup baik, dengan persentase 43,8%. Hasil itu menunjukkan bahwa mental yang dimiliki pemain futsal putri di Kabupaten Karawang sudah cukup baik saat bertanding dengan sekolah lain di Kabupaten Karawang. Aspek mental yang dimiliki setiap pemain dibagi menjadi dua faktor, faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

Berdasarkan faktor instrinsik mental yang harus dimiliki pemain artinya dorongan mental yang berasal dari dalam diri pemain tersebut tentang kemauan (minat), kepercayaan diri, dan emosional. Minat terutama yang harus dimiliki oleh setiap pemain, dengan adanya minat akan menjadi penunjang faktor instrinsik lainnya. Minat pemain ketika bertanding harus ada kemauan untuk bertanding dan kemauan untuk memenangkan pertandingan. Percaya diri faktor kedua yang perannya sangat penting karena bisa mempengaruhi kemampuan pemain itu sendiri, apabila pemain tersebut tidak percaya diri pemain tersebut akan bingung dan gugup untuk mengambil keputusan dan akan memunculkan peran negatif untuk dirinya sendiri. Emosi faktor ketiga yang berasal dari dalam diri pemain dan emosi ini sebuah perasaan pemain yang bersifat positif atau negatif, bersifat positif apabila pemain tersebut tidak mudah terpancing emosi oleh lawan ketika bertanding dan tetap bisa menjaga konsentrasi dan kepercayaan diri yang ada sedangkan bersifat negatif apabila pemain tersebut terpancing emosi oleh lawan yang memprovokasi dan bisa saja pemain tersebut berbuat anarkis apabila emosi yang sudah terpancing tidak dapat ditenangkan oleh bantuan rekan-rekannya. Dari hasil penelitian persentase faktor instrinsik menunjukkan pada kategori cukup baik yang dapat diartikan pemain futsal putri di Kabupaten Karawang sudah memiliki kemauan yang besar untuk bertanding dengan percaya diri dan dapat mengontrol emosi di lapangan.

Berdasarkan faktor ekstrinsik yang artinya pengaruh mental dari luar diri pemain, dalam faktor ini berkaitan dengan faktor instrinsik mental pemain. Salah satu yang dibutuhkan pemain ketika akan bertanding adalah motivasi, motivasi tersebut bisa berasal dari dalam atau luar diri pemain tetapi yang lebih besar persentasenya motivasi yang berasal dari luar diri pemain seperti pesan dari Orang Tua, Pelatih, dan Teman-Teman satu tim. Apabila pemain tersebut sudah termotivasi maka akan meningkatkan minat pemain tersebut untuk menunjukkan kemampuan yang dimiliki. Faktor kedua adalah kecemasan, sudah menjadi kebiasaan pemain pasti merasa takut dan cemas ketika akan bertanding, apabila pemain tersebut merasa cemas maka kepercayaan diri pemain tersebut akan berkurang begitu juga dengan motivasi sehingga pemain tersebut tidak akan berani untuk bertanding. Dari hasil penelitian faktor ekstrinsik menunjukkan pada

kategori kurang baik, artinya sebagian pemain futsal putri di Kabupaten Karawang masih memiliki kecemasan ketika bertanding dan kurang mendapatkan motivasi dari berbagai sumber atau dari dalam dirinya sendiri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diperoleh Aspek Mental Siswi dalam Mengikuti Pertandingan Futsal di Kabupaten Karawang yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 4,1%, pada kategori “baik” dengan persentase 24,7%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 44,7%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 26,0 %, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 1,4%. Jadi dapat disimpulkan Aspek Mental Siswi di Kabupaten Karawang dalam Mengikuti Pertandingan Futsal adalah cukup baik.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan bagi sekolah sebaiknya perlu mendukung semua kegiatan ekstrakurikuler yang ada, terutama futsal putri supaya bisa menciptakan pemain yang profesional dari sekolah. Bagi guru atau pelatih, hendaknya memberikan metode melatih yang mudah dimengerti oleh pemain dan selalu memotivasi pemain ketika berlatih dan bertanding.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada tim penulis telah menyelesaikan naskah ini dengan baik.

## REFERENSI

- Aziz, F. F. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola.
- Juanda, A. (2019). Survey Tingkat Kecemasan Bertanding Terhadap Atlet Futsal SMAN 1 Watansopeng.
- Komarudin. (Bandung). *Psikologi Olahraga*. 2015: PT Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, F. (2017). *Futsal Basic Skills*. Karawang: Cakrawala Cendekia.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2017). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*. Bekasi: Samadiru Bekasi.
- Lestari, K. E., & Yudhanegara, M. R. (2017). *Penelitian Pendidikan Matematika*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Mulyono, M. A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Banda Aceh: Laskar Aksara Media.
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rekadaya, A. (2017). Minat Mahasiswa PJKR Terhadap Mata Kuliah Olahraga Pilihan Judo.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Setiyana, A. (2013). Persepsi Orang Tua Siswa Terhadap Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Negeri Harjobinangun Kecamatan Grabag Kabupaten Purworejo.
- Sudiro. (2012). Persepsi Orang Tua Peserta Didik Terhadap Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SDN Grogol 1 Karangmojo Gunungkidul.
- Sugiyono, P. D. (2010). *Metode penelitian*. Bandung.
- Tersiana, A. (2018). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Start Up.
- UNSIKA. (2012). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Karawang.
- Wibowo, S. A., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat.
- Zamsumarlin. (2019). Survey Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 1 Makassar.
- Zulfa, A. (2018). Faktor-FAktor Pembentuk Minat Siswa Putri Kelas VII dan VIII Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Permainan Bola Voli Di SMP Negeri 7 Purworejo.