

STUDI HASIL KONDISI MENTAL PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL TINGKAT SMA/SMK DI KECAMATAN TAMBUN SELATAN

Dewi Santika*, Febi Kurniawan, Resty Gustiawati

Universitas Singaperbangsa Karawang

Jalan H.S. Ronggo Waluyo, Kabupaten Karawang

E-mail: Dewisantika221297@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi sehebat apapun olahragawan yang mempunyai metode, taktik serta raga tanpa dilengkapi dengan mental yang baik hendak berakhir percuma sebab pada saat bertanding Partisipan Ekstrakurikuler hendak memakai taktik serta raga yang memerlukan mental. Riset ini bertujuan buat mengenali keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal di SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) Tambun Selatan. Riset ini ialah riset deskriptif kuantitatif, tata cara yang digunakan merupakan survey. Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui Teknik pengumpulan informasi berbentuk angket memakai uji soal pernyataan. Populasi yang digunakan merupakan siswa- siswi SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) di Kecamatan Tambun Selatan yang berjumlah 130 Partisipan. Ilustrasi yang digunakan dalam riset ini sebanyak 130 Partisipan dengan metode pengambilan ilustrasi ialah quota sampling. Informasi pada riset dianalisis dengan memakai statistik deskriptif dengan presentase. Hasil riset membuktikan 56% Keadaan Mental Partisipan Ekstrakurikuler Futsal di SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) Kecamatan Tambun Selatan secara totalitas terletak pada jenis“ Lumayan Baik”.

Kata Kunci : Kondisi Mental, Futsal, Ekstrakurikuler SMA/SMK di Kecamatan Tambun Selatan.

ABSTRACT

The objective of this research is that any athlete World Health Organization has technique, tactics and physical skills without good mentality will be in vain because at the time of the competition, Extracurricular Participants will use tactics and physical skills that require mentality. This study aims to determine the mental condition of futsal extracurricular participants in SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) South Tambun. This research is a quantitative descriptive study, the method used is a survey. Based on the data obtained, it can be seen Informasi collection techniques in the form of a questionnaire using a test question statement. The population used was high school/ vocational high school students in the District of Tambun Selatan, totaling 130 participants. The sample used in this study was 130 participants with a sampling technique that is quota sampling. Informasi in the study were analyzed using descriptive statistics with a percentage. The results showed that 56% of the Mental Conditions of Futsal Extracurricular Participants in SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) in South Tambun District as a whole were in the " Good Enough" category.

Keywords : Mental, Futsal, Extracurricular High School / Vocational High School in Tambun Selatan District.

PENDAHULUAN

Futsal ialah salah satu cabang berolahraga yang mempunyai ciri yang menarik, tidak hanya energi, kecepatan serta kelincahan, pula diperlukan mental serta strategi, paling utama dalam menggiring bola, mengumpan, dan melindungi pertahanan serta melanda ke wilayah lawan secara kilat, serta akurat. Banyak metode dicoba dalam bermain futsal, melanda dengan respon yang kilat lewat dribble, long passing serta umpan pendek dengan satu ataupun 2 sentuhan. Dalam game ini dibutuhkan kerjasama yang baik serta pula wajib didukung dengan teknik, fisik, taktik serta mental yang bagus supaya bisa bermain dengan baik. Perihal ini cocok dengan pendapat dari Harsono(1988: 100) kalau“ Terdapat 4 aspek latihan yang butuh dicermati serta dilatih secara seksama, ialah latihan raga, latihan metode, latihan taktik, serta latihan mental”. Keempat aspek ini mutlak wajib dipunyai oleh tiap atlet saat sebelumnya pertandingan, termasuk pemain futsal.

Seseorang pemain futsal pasti saja, tidak hanya diperlukan keahlian raga serta tehnik yang baik, pula mempunyai mental yang baik pula. Sebab itu, cabang berolahraga ini mempunyai ciri yang khas dibanding dengan cabang- cabang berolahraga game yang lain. Selaku karakteristik yang sangat menonjol, dalam game futsal dituntut energi tahan serta kecepatan yang mencukupi, energi tahan ataupun energi umumnya menyangkut keahlian jantung serta paru- paru(cardio respiratori endurance), perihal ini diisyarati dengan Vo2 max yang lumayan besar sehingga pemain futsal tidak gampang letih. Aspek yang lain merupakan kemampuan tehnik yang diisyarati dengan keahlian skill bermain futsal semacam: dribble passing, stoping, serta shooting yang baik, serta aspek yang tidak kalah berartinya dalam pengaruhi ketahanan seorang menjajaki pertandingan merupakan mental. Pertumbuhan futsal sangat pesat sekali semenjak tahun 2000. Walaupun hingga dikala ini telah banyak Ekstrakurikuler futsal berdiri, baik di daerah lain ataupun Sekolah sendiri apalagi tidak sedikit lapangan- lapangan futsal di Sekolah yang lain. Baik secara tertutup(outdoor) ataupun terbuka(indoor). Salah satu regu futsal yang menjajaki kompetisi yakni SMAN 3 Tambun Selatan, SMAN 7 Tambun Selatan, SMAS Pusaka Nusantara II serta SMKN 1 Tambun Selatan, Sekolah Tersebut sudah turut berpartisipasi dalam kompetisi ini, tetapi keempat sekolah tersebut belum membagikan prestasi yang bagus diajang kompetisi terbanyak di Kabupaten Bekasi. Pada dikala melaksanakan observasi, fasilitas serta prasarana sangat menunjang buat melaksanakan aktivitas ekstrakurikuler futsal. Tetapi keadaan mental yang dipunyai partisipan tidak sangat bagus. Keadaan Mental Kurang bagus membuat prestasi dari sekolah tersebut hadapi pasang surut. Keadaan mental partisipan pula pernah dikeluhkan oleh pelatih yang menimbulkan tidak stabilnya performa partisipan dikala bertanding, keadaan mental yang prima sangat dibutuhkan partisipan dikala bertanding buat melakukan teknik, taktik, fisik serta strategi dari pelatih. Dengan terdapatnya fasilitas serta prasarana yang lengkap, membuat partisipan lebih antusias untuk berlatih. Pelatih sekolah tersebut pula senantiasa berikan motivasi supaya senantiasa bersemangat dalam latihan.

Berdasarkan Hasil Penelitian yang relevan bagi penulis terdapat perihal yang mendesak, sehabat apapun partisipan ekstrakurikuler futsal yang mempunyai teknik, taktik, serta fisik tanpa dilengkapi dengan mental yang baik hendak berakhir percuma sebab pada dikala bertanding. Hendak lebih memakai mentalnya. Realitasnya, masih banyak pelatih yang cuma menekankan latihan pada aspek fisik, teknik, serta taktik saja, sebaliknya aspek mental/ psikis kerap terabaikan. Tetapi memandang keadaan saingan antar di ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Yang lain yang terdapat tidak sedikit pula partisipan ekstrakurikuler futsal yang merasa ragu- ragu buat mendalami game ini sebab identik dengan kekerasan serta menyangka cabang berolahraga ini dituntut energi ataupun pengerahan tenaga yang besar. Buat proses mengidentifikasi hasil kondisi mental partisipan ekstrakurikuler futsal tingkatan sma/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) di kecamatan tambun selatan. Buat mengidentifikasi hasil kondisi mental partisipan ekstrakurikuler futsal tingkatan sma/ Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di kecamatan tambun selatan. Buat mengenali, menganalisis informasi serta mengidentifikasi hasil kondisi mental partisipan ekstrakurikuler futsal tingkatan sma/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) di kecamatan tambun selatan.

Futsal ialah sesuatu berolahraga game yang dimainkan oleh 2 tim yang tiap- tiap tim terdiri dari 5 orang. Game futsal pada biasanya bertujuan buat memasukkan bola sebanyak bisa jadi ke gawang lawan. Tiap- tiap tim berupaya memasukkan bola sebanyak- banyaknya kedalam gawang lawan serta mempertahankan gawangnya supaya tidak kemasukan bola. Dalam game ini dibutuhkan kerjasama yang baik serta pula wajib didukung dengan teknik, fisik, taktik serta mental yang bagus supaya bisa bermain dengan baik. Bagi Harsono(1988: 100), kalau“ Terdapat 4 aspek latihan yang butuh dicermati serta dilatih secara seksama, ialah latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, serta latihan mental”. Keempat aspek ini absolut wajib dipunyai oleh tiap atlet tercantum pemain futsal. Upaya tingkatan keahlian game futsal, siswa wajib memahami berbagai- berbagai teknik dasar game futsal. Keahlian siswa memahami teknik dasar game futsal bisa menunjang dalam game futsal baik secara orang ataupun kolektif. Hingga untuk para pemain futsal pendatang baru(siswa- siswi sekolah) wajib dilatih secara baik serta benar. Teknik mengendalikan bola dalam permainan futsal dapat dicoba dengan mengenakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki sebelah depan dengan memakai sol sepatu. Teknik mengendalikan bola dengan sol sepatu dalam futsal sangat berarti sehingga harus dimengerti oleh masing- masing pemain.

Teknik Passing bisa dicoba dengan memakai bermacam- macam sisi kaki, ialah memakai kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tungkak, ataupun sisi dasar. Tetapi yang sangat baik merupakan memakai kaki bagian dalam dengan arah mendatar ataupun umpanan panjang yang menyusur tanah, sebab umpanan hendak mempunyai akurasi sangat baik bila dibanding dengan yang lain. Teknik Dribbling untuk mengecoh pemain lawan dalam suatu game futsal, seseorang pemain futsal wajib mempunyai keahlian dalam menggiring bola. Terdapat sebagian metode dalam menggiring bola yang wajib dipahami dalam bermain futsal, ialah selaku berikut: Dribbling memakai kaki bagian luar. Dengan metode ini bila memakai kaki kanan pemain futsal bisa mengecoh ke sebelah kiri lawan ataupun kebalikannya. Hendak namun metode ini tidak dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan apabila memakai kaki kanan, begitu pula kebalikannya. Dribbling memakai kaki bagian dalam. Dengan metode ini pemain futsal bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila memakai kaki kanan ataupun kebalikannya. Hendak namun metode ini tidak dapat mengecoh lawan ke sebelah kiri apabila memakai kaki kanan, begitupula kebalikannya. Dribbling memakai bagian punggung kaki. Dribbling memakai bagian punggung kaki merupakan bisa menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak terdapat lawan yang membatasi. Hendak namun metode ini kurang efisien buat mengecoh lawan ke sebelah kiri ataupun sebelah kanan.

Metode menendang keras yang efisien dalam game futsal merupakan menendang bola dengan memakai ujung kaki/ sepatu, sebab dengan metode ini bola hendak melesat lumayan kencang serta bola pula hendak senantiasa bergerak lurus. Karakteristik dari permainan futsal merupakan kecepatan, hingga pemain futsal dituntut kilat dalam mengalirkan bola, bergerak mencari ruang buat menerima umpan, serta bereaksi, sebab dengan pergerakan yang kilat, seseorang pemain futsal hendak bisa mengocheh lawan serta dalam melaksanakan penjagaan dan pula bisa dengan kilat menyusun formasi baik itu kala melaksanakan penyerangan maupun kala bertahan. Oleh sebab itu kecepatan wajib mutlak dipahami sebagai salah satu metode dasar futsal. Sebab dalam game futsal dituntut banyak bergerak, berlari dengan kecepatan, hingga diperlukan raga yang fit, jarena tanpa raga yang baik sangat susah seseorang pemain futsal menjalini pertandingan dengan tempo besar. Keadaan Mental: Rasa Yakin Diri, Kecemasan, Emosional, Minat, serta Motivasi merupakan, Menurut Hakim(2005: 6) yakin diri secara simpel bisa dikatakan selaku sesuatu keyakinan seseorang terhadap seluruh aspek kelebihan yang dimilikinya serta kepercayaan tersebut membantunya merasa sanggup buat dapat menggapai bermacam tujuan di dalam hidupnya. Keyakinan diri(Santrock, 2003: 336) didefinisikan selaku sesuatu ukuran evaluatif yang merata dari diri. Rasa yakin diri pula diucap selaku harga diri ataupun cerminan diri.

Menurut Iman (2012) kecemasan ialah permasalahan gejala emosi yang kerap mengalami atlet, paling utama pada cabang berolahraga orang dengan kesusahan yang lumayan besar. Sebagaimana dikenal perasaan manusia terdapat yang positif serta terdapat perasaan yang negatif. Perasaan positif semacam senang, bahagia, gembira. Perasaan negatif semacam kecewa, binggung, takut serta sebagainya. Emosi merupakan wujud lingkungan dari organisme, yang mengaitkan pergantian raga dari kepribadian yang luas dalam benapas, denyut nadi, penciptaan kelenjar, dsb serta dari sudut mental merupakan sesuatu kondisi bahagia ataupun takut, yang diisyrati terdapatnya perasaan yang kokoh serta umumnya dorongan dalam wujud nyata dari sesuatu tingkah laku (Hude, 2006). Minat ialah permasalahan yang berarti dalam pembelajaran, terlebih berhubungan dengan kegiatan seorang dalam kehidupan tiap hari. Atensi yang terdapat pada diri seorang hendak membagikan cerminan dalam kegiatan buat menggapai tujuan. Di dalam belajar banyak siswa yang kurang berminat serta yang berminat terhadap pelajaran tercantum didalamnya merupakan kegiatan praktek ataupun teori buat menggapai sesuatu tujuannya. Menurut Mudjiono (2002: 80) motivasi merupakan dorongan mental yang menggerakkan serta memusatkan sikap manusia, tercantum sikap belajar. Dalam motivasi tercantum terdapatnya kemauan, harapan, kebutuhan, tujuan, sasaran, dan insentif. Keadaan inilah yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap dan perilaku individu belajar. Ekstrakurikuler Aktivitas kurikuler merupakan upaya buat mempersiapkan siswa buat mempunyai keahlian intelektual, emosional, spiritual, serta sosial. Program aktivitas ekstrakurikuler wajib dirancang sedemikian rupa sehingga bisa mendukung aktivitas kurikuler ataupun pengembangan pembuatan karakter tadi. Menurut Arikunto, 1988: 57 dalam Suryosubroto, (2009: 287) aktivitas ekstrakurikuler merupakan aktivitas bonus di luar struktur program dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa supaya memperkaya serta memperluas pengetahuan pengetahuan serta keahlian siswa. Menurut Suharsimi A. K,(1988: 1) dalam Suryosubroto, (2009: 286- 287) yang

diartikan dengan program merupakan sederetan aktivitas yang hendak dilaksanakan buat menggapai sesuatu tujuan tertentu. Farida Yusuf, 1988: 123 dalam Suryosubroto, (2009: 287) mendeskripsikan program selaku aktivitas yang direncanakan. Jadi, program ialah aktivitas yang direncanakan buat dilaksanakan dalam rangka pencapaian tujuan.

Aktivitas kokurikuler ialah aktivitas yang dimaksudkan buat lebih memperdalam serta menghayati modul pelajaran yang sudah dipelajari dalam aktivitas intrakurikuler didalam kelas. Aktivitas ini bisa dicoba secara individual ataupun kelompok. Dalam perihal ini, butuh dicermati yakni menjauhi terbentuknya pengulangan serta ketumpang-tindihan antara mata pelajaran yang satu dengan mata pelajaran yang lain. Tidak hanya itu, pula butuh dilindungi supaya para siswa tidak "overdosis" sebab semua guru berikan tugas dalam waktu yang bertepatan, sehingga siswa menanggung beban yang sangat berat. Oleh sebab itu, koordinasi serta kerja sama antar guru ialah perihal butuh dicoba. Aktivitas Intrakurikuler ialah aktivitas utama sekolah yang dicoba dengan memakai alokasi waktu yang sudah ditetapkan dalam struktur program. Aktivitas ini dicoba oleh guru serta partisipan didik dalam jam-jam pelajaran tiap hari. Aktivitas Intrakurikuler dicoba buat menggapai tujuan minimum tiap mata pelajaran ataupun bidang riset yang terkategori spesial. Ciri Siswa, Sunarto (Http:// e- learning. Po. Unp. Ac. Id, 1999), melaporkan kalau masa anak muda merupakan upaya memastikan jati dirinya (identitasnya) ataupun aktualisasi diri. Masa anak muda serta pergantian yang menyertainya ialah fenomena yang wajib dialami oleh guru.

Hipotesis merupakan dengan sedangkan ataupun jawaban sedangkan yang wajib di uji lagi kebenarannya lewat riset ilmiah. Sesuatu hipotesis merupakan ditaksir jawaban sedangkan terhadap problem riset Surahmad Winarno(1985: 60). Bersumber pada penjelasan di atas, hingga hipotesis yang diajukan dalam riset ini merupakan selaku berikut.

1. H0: Tidak terdapat ikatan yang signifikan antara Riset Hasil Keadaan Mental Partisipan Ekstrakurikuler Futsal Tingkatan SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) di Kecamatan Tambun Selata
2. H1: Ada ikatan yang signifikan antara Riset Hasil Keadaan Mental Partisipan Ekstrakurikuler Futsal Tingkatan SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) di Kecamatan Tambun Selatan

METODE

Arikunto,(2014: 03). bahwa," Tata cara penelitian merupakan selaku metode ilmiah buat memperoleh informasi dengan tujuan serta manfaat tertentu". Pemecahan dari penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif tata cara survey. riset survey ialah riset yang memakai kuesioner selaku instrumen riset. Kuesioner ialah lembaran yang berisi sebagian persoalan dengan struktur yang baku. Dalam penerapan survey, keadaan riset tidak dimanipulasi oleh periset. Maksudnya periset mau mengenali seberapa baik Keadaan Mental Partisipan Ekstrakurikuler Futsal Tingkatan SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) di Kecamatan tambun Selatan.

Populasi merupakan totalitas subjek yang dimasukan buat diselidiki(umum). Populasi di batasi selaku beberapa subjek serta ataupun individuyang sangat sedikit memiliki watak yang sama (Hadi, 2004: 220). Jadi yang diartikan populasi merupakan orang yang mempunyai watak yang sama walaupun prosentase kesamaan itu sedikit, ataupun dengan kata lain penafsiran tersebut memiliki iktikad kalau segala orang yang hendak dijadikan selaku obyek riset. Populasi riset ini mengambil 4 sekolah SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) di Kecamatan Tambun Selatan. Ekstrakurikuler Futsal.

Nama Sekolah	Peserta Putra	Peserta Putri
SMAN 3 Tambun Selatan	17	16
SMAN 7 Tambun Selatan	18	20
SMAS Pusaka Nusantara	16	15
SMKN 1 Tambun Selatan	19	16

Instrumen Penelitian, Tata cara Angket Tata cara pengumpulan informasi pula ialah aspek yang berarti dalam suatu penelitian, sebab berhubungan langsung dengan informasi yang diperoleh. Buat mengumpulkan informasi dibutuhkan dalam riset ini penulis memakai tata cara skala psikologi. Skala psikologi merupakan perlengkapan buat mengukur aspek afektif.

Instrumen Pengukuran Informasi Keadaan Mental Instrumen yang digunakan penulis buat

mengukur Keadaan Mental Partisipan Esktrakulikuler Futsal merupakan menggunakan angket. Yang sudah di uji coba serta mempunyai koefisien reliabelitas sebesar 0.85 serta validitas berkisar 0.55 hingga 1. Secara rinci hasil uji coba instrumen semacam dalam lampiran.

Saat sebelum instrumen di pakai buat perlengkapan ukur pengumpulan informasi, hingga dibutuhkan uji instrumen buat menguji validitas serta reliabilitas instrumen yang digunakan buat mengenali tingkatan uraian responden. Buat mengenali apakah instrumen baik ataupun tidak, dicoba langkah- langkah uji coba selaku berikut.

Uji Validitas

Validitas berarti perlengkapan ukur yang digunakan buat memperoleh informasi (Sugiyono, 2018: 121). Dengan uji validitas ini hendak diketahuai apakah informasi yang hendak diukur itu sah atau ketepatannya di tiap instrumen tiap- tiap variabel. Suatu instrumen dikatakan valid bila sanggup mengukur apa yang di idamkan serta bisa menguak informasi dari variabel yang di cermat secara pas. Memakai rumus korelasi yang di tahu dengan rumus korelasi product moment selaku berikut penjelasan:

Buat mengukur validitas perlengkapan ataupun instrumen, digunakan metode korelasi produk moment sari karl pearson dengan taraf signifikan 5% ataupun 0,05. Setelah itu sehabis informasi uji coba terkumpul setelah itu dianalisis. Butir dikatakan valid apabila $r_{hitung} \geq r_{tabel}$. Buat nilai r_{tabel} dengan responden 25 orang merupakan sebesar 0,396. Sehabis dicoba perhitungan bisa dikenal terdapat 11 butir soal yang membuktikan tidak valid sebab hasil r_{hitung} kurang dari r_{tabel} (0,396). Butir soal yang tidak valid ialah no 2, 5, 6, 7, 9, 12, 15, 17,20, 22, 23, serta berikutnya ke 2 soal tersebut tidak digunakan pada riset sebab butir soal yang valid telah mewakili buat digunakan riset yang sebetulnya, jadi soal pilihan ganda yang digunakan untuk penelitian menjadi 19 butir. Di bawah ini adalah hasil analisis uji validitas menggunakan rumus Person Product Moment dan dengan menggunakan bantuan komputer SPSS 21.

Uji Reliabilitas

dimaksudkan dapat dipercaya, reliabilitas membuktikan dalam satu penafsiran kalau suatu instrumen lumayan bisa dipercaya buat digunakan selaku perlengkapan pengumpul informasi sebab instrumen itu telah baik(Arikunto, 2014: 178). Instrumen yang bisa dipercaya ataupun reliabel hendak menciptakan informasi yang bisa dipercaya pula. Buat menganalisis reliabilitas dalam riset ini memakai rumus Alpha Cronbach (Arikunto, 2014: 196).

Suatu instrumen dikatakan reliabel jika memiliki harga $r_{11} > r_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5%. Hasil uji reliabilitas diperoleh harga $r_{11} = 0.85 > r_{tabel} = 0.6$ dengan demikian membuktikan angket yang diujicobakan reliabel serta bisa digunakan buat pengumpulan informasi riset. Analisis ataupun pengelolaan informasi ialah satu langkah berarti dalam riset. Analisa informasi yang digunakan dalam riset ini memakai Statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Bagi Anas Sudijono(2006: 34) rumus yang digunakan buat mencari persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini ialah penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan ataupun menghubungkan dengan variabel yang lain. Dari hasil riset tentang“ Riset Hasil Keadaan Mental Partisipan Ekstrakurikuler Futsal Tingkatan Kecamatan Tambun Selatan” Saat sebelum riset ini dicoba periset sudah memohon izin buat melaksanakan riset pada partisipan ekstrakurikuler tersebut. Serta memperoleh izin pada bertepatan pada 5 Mei 2020 Buat menyebar angket/ kuisisioner berbentuk statment. sebab dalam kondisi wabah Covid- 19 jadi pengambilan informasi ini dicoba lewat google from. Angket yang digunakan diisi oleh responden sebanyak 130 partisipan dari total populasi 130.

Berikutnya responden mengisi angket/ kuisisioner berbentuk soal statment sebanyak 30 soal. Dengan 4 opsi jawaban tiap soal statment tentang riset hasil keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal meliputi 5 aspek ialah, Rasa Yakin Diri, Kecemasan, Emosional, Atensi, serta Motivasi. Sehabis informasi riset terkumpul analisis dengan memakai metode analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase memakai dorongan Microsoft excel 2010 for windows.

Hasil Penelitian

Dari hasil riset yang diperoleh tentang riset hasil keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) Kecamatan Tambun Selatan di kategorikan jadi 5 jenis ialah, jenis sangat baik, baik, lumayan baik, kurang baik serta sangat kurang baik. Sehingga deskriptif menimpa riset hasil keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) Kecamatan Tambun Selatan bisa dilihat pada tabel berikut:

1. Aspek Rasa Percaya Diri

Dalam instrumen riset ini cuma ada satu penanda ialah proposional terdiri dari 4 butir soal statment yang telah dinyatakan valid serta layak digunakan dalam riset. Bersumber pada hasil riset dari aspek rasa yakin diri diperoleh mean sebesar 14,38, standar deviasi sebesar 1,21, range sebesar 6, median sebesar 15, nilai minimum 10, serta nilai maksimum 16. Sehabis dikenal bisa dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi selaku berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aspek Rasa Percaya Diri

No	Interval	Kategori	F	%
1	$x > 16,20$	Sangat Baik	0	0%
2	$14,99 < x < 23,38$	Baik	53	50%
3	$13,77 < x < 14,99$	Cukup Baik	27	26%
4	$12,56 < x < 13,77$	Kurang Baik	19	18%
5	$x < 12,56$	Sangat Tidak Baik	6	6%

Bersumber pada tabel tersebut bisa dipaparkan kalau secara totalitas riset hasil keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) kecamatan tambun selatan bersumber pada aspek rasa yakin diri, secara rinci ada 0 partisipan(0%) dalam jenis sangat baik, 53 partisipan(50%) dalam jenis baik, 27 partisipan(26%) dalam jenis lumayan baik, 19 partisipan(19%) dalam jenis kurang baik, 6peserta(3%) dalam jenis sangat tidak baik. Frekuensi paling banyak ada pada jenis baik, sehingga bisa disimpulkan keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) kecamatan tambun selatan bersumber pada aspek berkategori baik.

2. Aspek Kecemasan

Dalam instrumen riset ini cuma ada 5 penanda ialah berfikir negatif, pengalaman bertanding, pemirsa, lawan, keadaan suasana lapangan terdiri dari 3 butir soal statment yang telah dinyatakan valid serta layak digunakan dalam riset. Bersumber pada hasil riset dari aspek kecemasan diperoleh mean sebesar 10,73, standar deviasi sebesar 0,96 range sebesar 5, median sebesar 11, nilai minimum 7, serta nilai maksimum 12.

Setelah diketahui bisa dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aspek Kecemasan

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$x > 12,18$	Sangat Baik	0	0%
2	$11,22 < x < 12,18$	Baik	23	22%
3	$10,25 < x < 11,22$	Cukup Baik	43	41%
4	$9,29 < x < 10,25$	Kurang Baik	29	28%
5	$x < 9,29$	Sangat Tidak Baik	10	10%

Bersumber pada tabel tersebut bisa dipaparkan kalau secara totalitas riset hasil keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) kecamatan tambun selatan bersumber pada aspek kecemasan, secara rinci ada 0 partisipan(0%) dalam jenis sangat baik, 23 partisipan(22%) dalam

jenis baik, 43 partisipan(41%) dalam jenis lumayan baik, 29 partisipan(28%) dalam jenis kurang baik, 10 partisipan(10%) dalam jenis sangat tidak baik. Frekuensi paling banyak ada pada jenis lumayan baik, sehingga bisa disimpulkan keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) kecamatan tambun selatan bersumber pada aspek kecemasan berkategori lumayan baik.

3. Aspek Emosional

Dalam instrumen riset ini cuma ada 2 penanda ialah aspek individu serta aspek area terdiri dari 4 butir soal statment yang telah dinyatakan valid serta layak digunakan dalam riset. Bersumber pada hasil riset dari aspek emosional diperoleh mean sebesar 14, 18 standar deviasi sebesar 1, 09 range sebesar 7, median sebesar 14, nilai minimum 9, serta nilai maksimum 16. Setelah diketahui dapat dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aspek Emosional

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$x > 15,82$	Sangat Baik	9	9%
2	$14,73 < x < 15,82$	Baik	32	30%
3	$13,64 < x < 14,73$	Cukup Baik	41	39%
4	$12,55 < x < 13,64$	Kurang Baik	18	17%
5	$x < 12,55$	Sangat Tidak Baik	5	5%

Bersumber pada tabel tersebut bisa dipaparkan kalau secara totalitas riset hasil keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) kecamatan tambun selatan bersumber pada aspek emosional, secara rinci ada 9 partisipan(9%) dalam jenis sangat baik, 32 partisipan(30%) dalam jenis baik, 41 partisipan(39%) dalam jenis lumayan baik, 18 partisipan(17%) dalam jenis kurang baik, 5 partisipan(5%) dalam jenis sangat tidak baik. Frekuensi paling banyak ada pada jenis lumayan baik, sehingga bisa disimpulkan keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) kecamatan tambun selatan bersumber pada aspek emosional berkategori lumayan baik.

4. Aspek Minat

Dalam instrumen riset ini cuma ada 2 penanda ialah aspek bahagia menjajaki aktivitas futsal, atensi partisipan dalam menjajaki futsal terdiri dari 3 butir soal statment yang telah dinyatakan valid serta layak digunakan dalam riset. Bersumber pada hasil riset dari aspek atensi diperoleh mean sebesar 10, 64 standar deviasi sebesar 0, 94 range sebesar 5, median sebesar 11, nilai minimum 7, serta nilai maksimum 12. Setelah diketahui dapat dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aspek Minat

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$x > 12,05$	Sangat Baik	0	0%
2	$11,11 < x < 12,05$	Baik	18	17%
3	$10,17 < x < 11,11$	Cukup Baik	44	42%
4	$9,23 < x < 10,17$	Kurang Baik	32	30%
5	$x < 9,23$	Sangat Tidak Baik	11	10%

Bersumber pada tabel tersebut bisa dipaparkan kalau secara totalitas riset hasil keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) kecamatan tambun selatan bersumber pada aspek atensi, secara rinci ada 0 partisipan(0%) dalam jenis sangat baik, 18 partisipan(17%) dalam jenis baik, 44

partisipan(42%) dalam jenis lumayan baik, 32 partisipan(30%) dalam jenis kurang baik, 11 partisipan(10%) dalam jenis sangat tidak baik. Frekuensi paling banyak ada pada jenis lumayan baik, sehingga bisa disimpulkan keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) kecamatan tambun selatan bersumber pada aspek atensi berkategori lumayan baik.

5. Aspek Motivasi

Dalam instrumen riset ini cuma ada 2 penanda ialah dorongan hendak tanggung jawab, berani mengambil efek terdiri dari 6 butir soal statment yang telah dinyatakan valid serta layak digunakan dalam riset. Bersumber pada hasil riset dari aspek motivasi diperoleh mean sebesar 21, 51 standar deviasi sebesar 1, 30 range sebesar 5, median sebesar 22, nilai minimum 16, serta nilai maksimum 24. Setelah diketahui dapat dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aspek Motivasi

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$x > 23,47$	Sangat Baik	5	5%
2	$22,17 < x < 23,47$	Baik	17	16%
3	$20,86 < x < 22,17$	Cukup Baik	59	56%
4	$19,56 < x < 20,86$	Kurang Baik	22	21%
5	$x < 19,56$	Sangat Tidak Baik	2	2%

Bersumber pada tabel tersebut bisa dipaparkan kalau secara totalitas riset hasil keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) kecamatan tambun selatan bersumber pada aspek motivasi, secara rinci ada 5 partisipan(5%) dalam jenis sangat baik, 17 partisipan(16%) dalam jenis baik, 59 partisipan(56%) dalam jenis lumayan baik, 22 partisipan(21%) dalam jenis kurang baik, 2 partisipan(2%) dalam jenis sangat tidak baik. Frekuensi paling banyak ada pada jenis lumayan baik, sehingga bisa disimpulkan keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) kecamatan tambun selatan bersumber pada aspek motivasi berkategori lumayan baik.

Hasil analisis informasi statistic riset secara totalitas mendapatkan nilai mean sebesar 71, 45, standar deviasi sebesar 3, 31, median sebesar 72, range sebesar 28, nilai minimum sebesar 49, serta nilai optimal sebesar 77. Setelah itu hasil informasi secara statistic secara sempurna dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi, hingga informasi riset hasil keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) Kecamatan Tambun Selatan berikut ini:

Tabel 6. Studi Hasil Kondisi Mental Peserta Ektrakulikuler Futsal SMA/SMK Kecamatan Tambun Selatan

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$x > 76,42$	Sangat Baik	1	1%
2	$73,10 < x < 76,42$	Baik	22	21%
3	$69,79 < x < 73,10$	Cukup Baik	59	56%
4	$66,48 < x < 69,79$	Kurang Baik	20	19%
5	$x < 66,48$	Sangat Tidak Baik	3	3%

Bersumber pada tabel tersebut bisa dipaparkan kalau secara totalitas riset hasil keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) kecamatan tambun selatan, secara rinci ada 1 partisipan (1%) dalam jenis sangat baik, 22 partisipan(21%) dalam jenis baik, 59 partisipan(56%) dalam jenis lumayan baik, 20 partisipan(19%) dalam jenis kurang baik, 3 partisipan(3%) dalam jenis sangat tidak

baik. Frekuensi paling banyak ada pada jenis lumayan baik, sehingga bisa disimpulkan keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal

SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) kecamatan tambun selatan berkategori lumayan baik.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengenali keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal pada siswa- siswi SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) kecamatan tambun selatan, dibagi dalam 5 aspek, ialah:(1) Rasa Yakin Diri, (2) Kecemasan, (3) Emosional, (4) Atensi, serta (5) Motivasi. Bersumber pada informasi yang diperoleh bisa dikenal keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal pada siswa- siswi SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) kecamatan tambun selatan terletak pada jenis “sangat baik” sebesar 1% (1 partisipan), jenis “baik” sebesar 21% (22 partisipan) jenis “lumayan baik” sebesar 56% (59 partisipan) jenis “kurang baik” 19% (20 partisipan) serta jenis “sangat tidak baik” sebesar 3% (3 partisipan). Sebaliknya bersumber pada nilai rata- rata ialah 71,45 dari jumlah 19 butir soal statment. Jadi bisa disimpulkan kalau secara totalitas keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal pada siswa- siswi SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) kecamatan tambun selatan terletak di jenis lumayan baik. keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal pada siswa- siswi SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) kecamatan tambun selatan ini lebih baik di dibandingkan dengan riset terdahulu yang dicoba oleh Bersumber pada riset yang dicoba oleh Riset ini bertajuk motivasi siswa kelas VIII SMPN 1 Mlati Sleman dalam menajajaki pendidikan pembelajaran jasmani, riset ini bertujuan untuk mengenali seberapa besar motivasi siswa kelas VIII SMPN 1 Melati Sleman dalam menajajaki pendidikan pembelajaran jasmani. Pada dasarnya keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal pada siswa- siswi SMA/ Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) kecamatan tambun selatan terdiri dari 5 aspek, ialah rasa yakin diri, kecemasan, emosional, atensi, serta motivasi. Aspek rasa yakin diri kebanyakan berkategori “ Baik”(50%), aspek kecemasan kebanyakan berkategori “ Lumayan Baik”(41%), aspek emosional kebanyakan berkategori “ lumayan baik”(39%), aspek atensi kebanyakan berkategori “ lumayan baik”(42%), serta aspek motivasi kebanyakan berkategori “ lumayan baik”(56%). Hasil tersebut membuktikan kalau kebanyakan keadaan mental partisipan ekstrakurikuler futsal di kecamatan tambun selatan berkategori lumayan baik.

Dalam riset yang dicoba masih ada sebagian kekurangan serta keterbatasan dalam pelaksanaannya. Antara lain merupakan selaku berikut:

1) Pada dikala uji coba instrument, ada instrument yang tidak valid sehingga instrument tersebut wajib digugurkan. Cuma instrument yang valid yang digunakan untuk pengambilan informasi. 2) Minimnya bersemangat siswa dalam menanggapi persoalan, sehingga ada jawaban yang asal aslam pada angket riset. 3) Pengumpulan informasi dalam riset ini cuma didasarkan hasil isian angket (kuisisioner) sehingga dimungkinkan terdapatnya faktor kurang objektif dalam proses pengisian semacam kejujuran. 4) Terdapatnya keterbatasan dalam penyebaran angket, disebabkan terdapatnya wabah virus COVID- 19 hingga penyebaran angket dicoba dengan memakai google form.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui kondisi mental peserta ekstrakurikuler futsal pada siswa-siswi SMA/SMK kecamatan tambun selatan berada pada “kategori sangat baik” sebesar 1% (1 peserta),” kategori baik” sebesar 21% (22 peserta) “kategori cukup baik” sebesar 56% (59 peserta) “kategori kurang baik” 19% (20 peserta) dan “kategori sangat tidak baik” sebesar 3% (3 peserta). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 71,45 dari jumlah 19 butir soal pernyataan. Pada dasarnya kondisi mental peserta ekstrakurikuler futsal pada siswa-siswi SMA/SMK kecamatan tambun selatan terdiri dari 5 faktor, yaitu rasa percaya diri, kecemasan, emosional, minat, dan motivasi. Faktor rasa percaya diri mayoritas berkategori “Baik” (50%) 53 Peserta, faktor kecemasan mayoritas berkategori “Cukup Baik” (41%) 43 Peserta, faktor emosional mayoritas berkategori “cukup baik” (39%) 41 Peserta, faktor minat mayoritas berkategori “cukup baik”(42%) 44 Peserta, dan faktor motivasi mayoritas berkategori “cukup baik” (56%) 59 Peserta. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas kondisi mental peserta ekstrakurikuler futsal di kecamatan Tambun selatan kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Riset Suatu Pendekatan*. Jakarta : PT.Rineka Cipta.2002.
Prosedur Riset. Yogyakarta : PT. Rineka Cipta.2010. *Prosedur Riset*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Azwar, Saifudin. 2004. *Penataan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Depdiknas. 2006. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai pustaka.
- Dimiyati & Mujiono. 2000. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta:Dirjen Perguruan Tinggi serta Depdikbud.
- Fauziah,Eva. 2013. *Hubungan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Dalam Mengikuti Pelajaran Pendidikan Jasmani (Jurnal)Unila*.
- Harsono. 1988. *Coaching serta Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Akademia Persindo.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Research Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hermawan, Rahmat. 2012. *Daya Guna Kepemimpinan Lembaga Swadaya Warga Dalam Pembinaan Berolahraga Prestasi (Disertasi)*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Tangkudung, James. 2017. *Mental Training Aspek - Aspek Psikologi Olahraga*.
- Cahyono, Fatan Nur dan Hermawan, Adhi Ardiyanto.(2015). *Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Sd/Mi/Sederajat Di Daerah Kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta Tahun 2015*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 12 (2), 2015, 21-23
- Muhamad Sukma, Febi Kurniawan,serta Fahrudin Fahrudin.(2019). *Survei Self Confidence pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN Se-Kecamatan Klari Kabupaten Karawang Tahun 2019*. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)* Vol. 2 (2), 31-38, 2019
- Agus, Susworo. (2009). *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Yogyakarta: Jurnal IPTEK Olahraga FIK UNY.
- Budiono, Tiar. (2013). *Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstra Kurikuler Futsal*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 01 (01), 2013, 52 – 54.
- Lunenburg. (2010). *Extracurricular Activities*. *Journal of Schooling* .Vol. 1 (1), 2010, 2- 4
- Resty Gustiawati, Fahrudin Fahrudin, Febi Kurniawan, Eka Purnama Indah.(2019). *Pengembangan Pendekatan Penilaian The Most Significant Change Technique Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Vol. 18 (2), 2019.
- Febi Kurniawan. (2017). *Daya Guna Model Latihan Passing Control Febi Futsal Terhadap Peningkatan Hasil Passing Control Olahraga Futsal Untuk Pemain Pemula*. *Jurnal Riset Physical Education* Vol. 8 (2), 214-222, 2017
- Febi Kurniawan, Apta Mylsidayu. (2017). *Development Of Futsal Basic Technique Training Model For Beginner Based On Playing Methods*. *Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport* Vol. 3 (1), 26-32, 2017
- Humaedi Humaedi, Andi Sultan Brilin (2017). *Sumbangan Kelincahan serta Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Game Futsal Pada Mahasiswa PJKR*. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education* Vol. 5 (1), 2017.
- Yofi Agusni Putri, Slamet Slamet, Ardiah Juita. *Pengaruh Latihan Controlled Speed Polygon Terhadap Daya Tahan Pada Tim Futsal Putri Daboribo*. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan serta Ilmu Pendidikan Universitas Riau* Vol. 3 (2), 1-11
- Riko Hari Purnomo. (2018). *Hubungan Kecepatan, Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2017/2018*. Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2018.
- Yogi Angga Putra, Arifto Juniardi. 2020. *Relationship Of Explosive Muscle Muscle Towards Dribbling Skills In Futsal Game In Dehasen Academy*. *Hanoman Journal* Vol. 1 (1), 24-32, 2020
- Rio Bagus Kurniawan. 2020. *Survei Tingkat Kondisi Fisik Khususnya (VO2Max) Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri Di Kabupaten Sragen Tahun 2019*. Unnes, 2020