



Original Article

Kesadaran atlet sepakbola kota makassar dalam menghadapi pergelaran porprov ke-17 tahun 2022

Self-awareness of Makassar city football athletes on facing the 17th provincial sports week 2022

Hasyim^{1*}, Sulaeman²

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIK, Universitas Negeri Makassar

² Ilmu Keolahragaan, FIK, Universitas Negeri Makassar

hasyim@unm.ac.id^{*1} sulaemanfik@unm.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat kesadaran diri atlet Sepakbola Kota Makassar melalui kemampuan mereka dalam menjaga kondisi fisik menjelang Pekan Olahraga Provinsi ke-17 tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah cross Sectional. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Kota Makassar yang mengikuti Pekan Olahraga Provinsi Sulawesi Selatan ke-17. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah atlet tim sepakbola Kota Makassar yang akan mengikuti Pekan Olahraga Provinsi Sulawesi Selatan yang dipilih melalui tehnik purposive sampling. Adapun tehnik pengambilan data pada penelitian ini adalah tes kondisi fisik. Adapun unsur fisik yang diukur adalah kelentukan, kekuatan, koordinasi, power, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan dan daya tahan umum. Hasil analisis menunjukkan bahwa 21 atlet masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 91,3 persen dari total keseluruhan sampel. 3 sampel masuk kategori sedang dengan persentase 8,7 persen dari total sampel. Sedangkan tidak ada atlet yang masuk pada kategori baik sekali, kategori kurang maupun dikategori sangat kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang dikemukakan sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan bahwa “Kesadaran diri atlet Pemain Sepakbola Kota Makassar dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi Ke-17 berada pada kesadaran diri yang tinggi”. Hal ini buktikan dengan pemain kondisi fisik pemain yang berada di atas rata-rata.

Kata kunci: Kesadaran diri, Sepakbola, Kondisi Fisik.

ABSTRACT

This study aims to see the self-awareness of Makassar City Football athletes through their ability to maintain physical condition ahead of the 17th Provincial Sports Week in 2022. This type of research is cross sectional. The population in this study were all athletes from Makassar City who took part in the 17th South Sulawesi Provincial Sports Week. While the sample in this study were athletes from the Makassar City football team who would take part in the South Sulawesi Provincial Sports Week, who were selected through a purposive sampling technique. The data collection technique in this study was a physical condition test. The physical elements measured are flexibility, strength, coordination, power, muscle endurance, speed, agility, and general endurance. The results of the analysis show that 21

athletes fall into the good category with a percentage of 91.3 percent of the total sample. 3 samples are in the medium category with a percentage of 8.7 percent of the total sample. While there were no athletes who were in the very good category, the less category, or the very poor category. So, it can be concluded that based on the results of the research and discussion stated earlier, it can be concluded that "The self-awareness of the Makassar City Football Player athletes in facing the 17th Provincial Sports Week is at high selfawareness". This is evidenced by the physical condition of the players who are above average.

Key words: *Self Awareness, Football, Physical Condition*

Received: 2022-12-08; Accepted: 2022-12-24; Published: 2022-12-30

© 2022 Universitas suryakancana, e-ISSN : 2721-7175(online), p-ISSN : 2089-2341 (cetak)



Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, this work in Universitas suryakancana is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Tidak lama lagi, Sulawesi Selatan akan menggelar pesta olahraga tingkat provinsi yang biasa disebut PORPROV. Pergelaran ini merupakan event ke-17 kalinya diadakah oleh Provinsi Sulawesi Selatan. Pada tahun ini, Kabupaten Sinjai dan Bulukumba dipercaya menjadi tuan rumah event olahraga terbesar di Sulawesi Selatan ini. 24 kabupaten/kota di Sulawesi Selatan akan ikut berpartisipasi pada pergelaran ini. Sebanyak 34 cabang akan dipertandingkan. 21 cabang olahraga akan dilaksanakan di kabupaten sinjai dan 14 cabang olahraga akan dilaksanakan di kabupaten Bulukumba. Adapun acara pembukaan akan dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 22 di Kabupaten sinjai, dan acara penutupan akan dilaksanakan pada tanggal 30 Oktober 2022 di Kabupaten Bulukumba. Kota makassar sendiri sebagai juara umum pada pekan olahraga provinsi sebelumnya kembali memasang target sebagai juara umum. Sebanyak 532 atlet akan dikirim oleh Kota Makassar untuk mengikuti Pekan Olahraga Provinsi ini ([Anwar, 2022](#)).

Salah satu cabang yang diunggulkan oleh kota makassar untuk merebut medali adalah cabang Sepakbola. Tim sepakbola Kota Makassar berhasil lolos dalam kualifikasi Pra Porprov Grup 1. Melawan Kabupaten Jeneponto dan Kabupaten Kepulauan Selayar, Tim Sepakbola Kota Makassar berhasil memenangkan semua pertandingan. Saat ini Tim Sepakbola Kota Makassar sedang dalam masa persiapan menjelang pergelaran Pekan Olahraga Provinsi yang akan diadakan tidak lama lagi.

Menurut (Yundarwati & Primayanti, 2021) Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan diluar lapangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang disebut tim (Muslimin et al., 2021). Selanjutnya menurut (Soemardiawan & Nurdin, 2021), setiap pemain sepakbola harus memiliki kemampuan melakukan operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*). Selain cara tersebut, ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola seperti bergerak mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola.

Menjelang dimulainya event olahraga Pekan Olahraga Provinsi Sulawesi Selatan ke-17, tentunya setiap unsur dalam tim harus memiliki perencanaan dan persiapan yang matang. Begitupun juga pada Tim Sepakbola Kota Makassar. Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi, setiap elemen tim memiliki peran yang tidak kalah penting. Pelatih bertugas memberikan treatment pada atlet dengan harapan atlet dapat mengatasi kesulitannya sendiri pada saat berada dilapangan (Pratama et al., 2020), selain itu, Pelatih diwajibkan membuat program latihan yang sesuai dengan kebutuhan tim. Para tim official memberikan dukungan agar kegiatan tim dapat terpenuhi. Dan terkhusus para pemain wajib untuk disiplin serta menjaga pola hidup agar kondisi dapat tetap prima dan siap untuk bertanding. Hal ini sebagai bentuk kesadaran pemain akan pentingnya peran diri sendiri baik sebagai individu maupun mendukung tujuan dalam tim. (Munandar et al., 2020)

Kesadaran menunjukkan dimana suatu kondisi individu tahu terhadap apa yang ia lakukan atau ia perbuat sehingga memberikan refleksi atau respon terhadap rangsangan (Rahmawan, 2013). Dalam ilmu psikologi Kesadaran sendiri merupakan bentuk kesiapan seseorang menghadapi segala bentuk peristiwa sekitar maupun peristiwa kognitif meliputi memori, pikiran, perasaan serta fisik. Kesadaran memiliki dua definisi antara lain memahami pengaruh lingkungan sekitar kemudian mengenali seseorang menghadapi masalah mentalnya sendiri (Febri, 2018).

Menurut Chalmers yang dikutip oleh (Hastjarjo, 2015) menggolongkan permasalahan kesadaran menjadi 2 yaitu permasalahan mudah (*easy problems*) dan permasalahan sukar (*hard problem*). Permasalahan mudah kesadaran berkaitan dengan

masalah yang secara langsung dapat dipecahkan oleh metode baku ilmu pengetahuan kognitif. Permasalahan sukar kesadaran menyangkut permasalahan pengalaman. Permasalahan sukar kesadaran mempertanyakan bagaimana proses-proses fisik yang terjadi di dalam otak menimbulkan pengalaman subjektif. Lebih lanjut Menurut Zeeman yang dikutip oleh (Hastjarjo, 2015) mengemukakan bahwa ada tiga arti pokok kesadaran yaitu kesadaran sebagai kondisi bangun/terjaga, kesadaran sebagai pengalaman, dan kesadaran sebagai pikiran.

Menurut maramis yang dikutip oleh (Masita, 2012.), ada beberapa bentuk kesadaran yaitu: 1. Kesadaran normal. Yaitu bentuk kesadaran ketika seorang individu tersadar tentang dirinya dan lingkungannya. Disaat ini, daya ingat, perhatian dan orientasi individu tersebut meliputi ruang, waktu dan orang dalam kondisi yang baik. 2. Kesadaran menurun. Pada kondisi ini, bentuk kesadaran orang tersebut sedang dalam kondisi dibawah normal. Kesadarannya berkurang secara keseluruhan, mencakup kemampuan persepsi, perhatian dan pemikirannya. Beberapa bentuk kesadaran menurun seperti amnesia, apatis, somnolensi, sopor dan koma. 3. Kesadaran meninggi. Pada kondisi ini, seorang individu bisa memberi respon yang tinggi atau keras terhadap rangsangan yang diterimanya. Misalnya, memberi respon dengan suara yang lebih keras atau gerakan tubuh yang lebih cepat. 4. Kesadaran waktu tidur. Kesadaran ini memiliki tanda-tanda kesadaran yang menurun secara reversible. Biasanya bentuk kesadaran ini disertai posisi tubuh yang berbaring dan tidak bergerak-gerak. 5. Kesadaran waktu disosiasi. Bentuk kesadaran ini memiliki tanda adanya pemisahan sebagian tingkah laku atau kejadian secara psikologis. Contoh beberapa bentuk disosiasi yaitu trance, hysterical twilight state, fugue dan serangan histerik.

Sedangkan Jika berbicara prestasi dalam olahraga, tentunya kesadaran yang perlu dimiliki seorang atlet yaitu kesadaran meninggi. Dimana atlet secara sadar mampu memberikan respon terhadap apa yang ada disekitarnya seperti intruksi pelatih maupun komunikasi dalam tim ketika berlatih maupun bertanding.

Dalam menyikapi kondisi untuk berprestasi, kesadaran diri atau self awareness mutlak dimiliki oleh seorang atlet. Self awareness sendiri atau kesadaran diri merupakan salah satu kemampuan seseorang dalam memahami perasaan, pikiran, serta

evaluasi diri. Sehingga hal itu akan membantu seseorang dalam memahami kekuatan, kelemahan, dorongan, hingga nilai yang ada dalam dirinya sendiri dan juga orang lain (Azizah, 2021). Selanjutnya menurut (Brown et al, 1988) yang dikutip oleh (Fluerentin, 2012) (Taufik, Widiastuti, et al., 2021) menyatakan bahwa pemahaman diri sendiri merupakan suatu kondisi yang diperlukan sebelum memulai proses pemahaman terhadap orang lain. Dan (Maharani & Mustika, 2017) menyatakan bahwa *self awareness* adalah wawasan ke dalam atau wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkah laku sendiri atau pemahaman diri sendiri. *Self awareness* atau kesadaran diri adalah bahan baku yang penting untuk menunjukkan kejelasan dan pemahaman tentang perilaku seseorang. Kesadaran diri juga merupakan suatu yang bisa memungkinkan orang lain mampu mengamati dirinya sendiri maupun membedakan dirinya dari dunia (orang lain), serta memungkinkan orang lain mampu menempatkan diri dari suatu waktu dan keadaan.

Menurut (Insan-Q, 2022), kesadaran diri pada seseorang dapat diketahui melalui beberapa ciri, antara lain sebagai berikut: 1) Mengenali perasaan dan perilaku diri sendiri, 2) Mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri, 3) Mempunyai sikap mandiri, 4) Dapat membuat keputusan dengan tepat, 5) Terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan, 6) dapat mengevaluasi diri sendiri. lebih lanjut, (Zahra, 2022) menyatakan 5 alasan mengapa *self awareness* itu penting untuk pengembangan diri: 1) Membuatmu mampu mengenali diri, 2) Kamu bisa memaksimalkan seluruh potensi diri, 3) Tahu bagaimana cara meminimalisir kekurangan diri, 4) Bisa menetapkan tujuan dengan tepat, 5) Membuatmu memiliki pengaturan diri yang baik.

Jika dikaitkan dalam dunia olahraga terutama olahraga prestasi, kesadaran diri merupakan hal mutlak yang wajib dimiliki oleh atlet. Dengan adanya kesadaran diri, atlet mampu untuk melihat ke dalam dirinya tentang bagaimana dan apa-apa hal yang perlu dilakukan agar tetap dapat meraih prestasi sebanyak banyaknya. Selain itu, kesadaran diri yang tinggi mampu menjadi kontrol bagi atlet agar terhindar dari kegiatan yang dapat menurunkan potensinya untuk berprestasi. Kesadaran diri yang tinggi mampu membuat atlet paham bahwa dirinya merupakan aset yang berharga.

Oleh karena itu seorang atlet akan terus berusaha untuk memperbaiki diri agar dapat meraih serta meningkatkan prestasinya.

Salah satu bentuk kesadaran diri atlet yang perlu diperhatikan agar tetap dapat berprestasi adalah kondisi fisik. Dalam olahraga prestasi, fisik merupakan salah satu dari 4 unsur utama agar dapat menjadi atlet yang superior. Kondisi fisik terdiri atas kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Menurut (Sugiyanto, 2007) “kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mengembangkan aktivitas psikomotor.

Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai”. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimalnya jika dimulai sejak usia dini dan melakukannya secara konsisten dan berkelanjutan dengan mengacu pada prinsip-prinsip dasar latihan. Kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan penilaian berupa tes bakat. Tes ini dapat dilakukan di laboratorium maupun di lapangan. Meskipun pengujian yang dilakukan di laboratorium memerlukan peralatan yang mahal, kedua pengujian tersebut harus dilakukan agar evaluasi benar-benar objektif.

Menurut (Kurniawan, 2020) Kondisi fisik umum merupakan kemampuan mendasar dalam pengembangan kemampuan tubuh. Kemampuan dasar meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan. Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap olahraga dan merupakan langkah pertama menuju kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus merupakan kondisi fisik yang dikhususkan untuk olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus. (Taufik, Ridlo, et al., 2021) Karena pengembangan fisik bukanlah tugas yang mudah, maka diperlukan pelatih fisik yang berkualitas untuk dapat mendorong perkembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan kerugian di kemudian hari. Kondisi fisik yang baik memiliki beberapa keunggulan, antara lain kemampuan dan kemudahan mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan atau kompetisi, dapat menyelesaikan suatu program latihan tanpa banyak kesulitan dan melakukan latihan dengan intensitas tinggi. Kondisi fisik sangat diperlukan bagi seorang atlet, karena jika tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima, prestasi puncak akan sangat sulit dicapai.

(Hardiansyah, 2018) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, serta daya tahan. Selanjutnya (Wibisana et al., 2016) kondisi fisik bagi atlet merupakan hal yang mutlak dan wajib dimiliki oleh seorang atlet dalam cabang olahraga apapun. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Jika dikaitkan dengan teori-teori yang dibahas diatas, maka bentuk pengendalian diri yang sangat perlu dimiliki oleh atlet sepakbola Kota Makassar dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi Sulawesi Selatan ke-17 adalah kesadaran diri dalam menjaga kondisi fisik. Karena seperti yang kita ketahui, kondisi fisik yang prima wajib diperlukan oleh atlet sepakbola. Maka dari itu yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana kesadaran diri atlet dalam menjaga kondisi fisik menghadapi Pekan Olahraga Provinsi Sulawesi Selatan ke-17. Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kesadaran diri atlet dalam menjaga kondisi fisik menghadapi Pekan Olahraga Provinsi.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Kota Makassar yang mengikuti Pekan Olahraga Provinsi Sulawesi Selatan ke-17. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah atlet tim sepakbola Kota Makassar yang akan mengikuti Pekan Olahraga Provinsi Sulawesi Selatan yang dipilih melalui tehnik *purposive sampling*. Adapun tehnik pengambilan data pada penelitian ini adalah tes kondisi fisik. Adapun unsur fisik yang diukur adalah kelentukan, kekuatan, koordinasi, *power*, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan dan daya tahan umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN Hasil Penelitian

Setelah melaksanakan penelitian data dan melakukan analisis frekuensi untuk mengkategorikan kondisi fisik maka diperoleh tabel pada hasil berikut: **Tabel 1. Hasil Analisis Frekuensi**

Kategori	Jumlah Sampel	Frekuensi	Persentase
Kondisi Fisik Sangat Baik	23	-	-
Kondisi Fisik Baik		21	91,3
Kondisi Fisik Sedang		3	8,7
Kondisi Fisik Kurang		-	-
Kondisi Fisik Sangat Kurang		-	-
Rata-Rata Kondisi Fisik	6.7130		

Berdasarkan hasil analisis dengan mengkategorikan tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Kota Makassar yang akan berlaga pada pergelaran Pekan Olahraga Provinsi ke-17, diperoleh hasil dengan perincian yaitu dari total 23 sampel pemain sepakbola Kota Makassar tidak ada atlet yang masuk dalam kategori baik sekali atau superior. 21 atlet masuk kategori baik dengan persentase 91,3 persen dari total keseluruhan sampel. 3 sampel masuk dalam kategori kondisi fisik sedang dengan persentase 8,7 persen dari total keseluruhan sampel. Dan tidak ada atlet Tim Sepakbola Kota Makassar yang masuk pada kategori kurang maupun sangat kurang. Selanjutnya dari nilai rata-rata diperoleh nilai sebesar 6,7130 atau masuk pada kategori baik.

Pembahasan

Pekan Olahraga Provinsi dapat dikatakan sebagai pijakan awal atlet untuk menjadi seorang atlet profesional. Di event inilah para pencari bakat serta pelatih-pelatih tingkat nasional maupun internasional mencari bibit-bibit atlet yang akan disiapkan untuk berlaga pada kejuaran-kejuaran nasional maupun internasional. Sehingga dapat disimpulkan, atlet yang benar-benar memiliki kesadaran diri yang baiklah yang dapat memenuhi kriteria pelatih atau tim profesional. Salah satu kesadaran diri yang wajib dimiliki seorang atlet adalah kesadaran akan kondisi fisiknya. Karena

jika berbicara olahraga apapun, kondisi fisik memainkan peranan yang sangat vital terhadap prestasi atlet.

Pada atlet Tim Sepakbola Kota Makassar, diketahui frekuensi pemain paling banyak berada di kategori baik dan tidak ada di kategori baik sekali. Hasil ini sebenarnya cukup menggembirakan karena kondisi atlet mayoritas berada pada kondisi ini. Kondisi baik mengindikasikan bahwa atlet memiliki kesadaran diri yang tinggi untuk menjaga kondisi mereka tetap terjaga dan siap untuk menghadapi pertandingan.(Prabowo yudho et al., 2020) Namun, berada di kondisi fisik baik saja tentu belum cukup. Mengingat event yang akan dihadapi adalah pekan olahraga provinsi, dimana atlet yang dikirim merupakan atlet terbaik dari setiap kabupaten kota. Artinya, akan sangat besar potensi ada atlet yang memiliki kondisi fisik sangat baik. jika dicabang sepakbola ada kabupaten yang memilki mayoritas atletnya berada di kondisi fisik sangat baik, maka hal ini tentu menjadi warning bagi tim sepakbol Kota Makassar.

Seperti yang dikemukakan sebelumnya oleh (Sugiyanto, 2007) bahwa “kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mengembangkan aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai”. Jika melihat pada teori ini maka hal yang dapat terjadi pada atlet Tim Sepakbola adalah tidak maksimalnya latihan-latihan tehnik maupun strategi yang diberikan pada saat latihan. Dengan keterbatasan kondisi fisik yang dimiliki maka sulit untuk memberikan latihan dengan intensitas yang tinggi. Atlet tentunya lebih cepat merasakan kelelahan dibandingkan atlet yang memiliki kondisi fisik baik sekali. Padahal seperti yang kita ketahui, pertandingan sepakbola termasuk olahraga yang menuntut aktivitas fisik yang tinggi. Apalagi memasuki fase sistem gugur, pemain akan mengeluarkan segenap tenaga yang dimiliki agar tim tidak mengalami kekalahan.

Selanjutnya dari hasil analisis yang dilakukan, 3 pemain masuk pada kategori sedang. Jika melihat frekuensi atau jumlah pemain mungkin tidak terlalu menjadi masalah mengingat total pemain yang disiapkan sekitar kurang lebih 23 pemain. Namun akan menjadi hal yang mengkhawatirkan jika dari 3 pemain ini ada yang

berstatus sebagai pemain inti. Kondisi fisik yang hanya berada pada kategori sedang tentunya tidak disarankan pada pemain sepakbola. Jika kondisi fisik hanya pada kondisi rata-rata, maka yang dapat terjadi atlet hanya dapat berkontribusi pada awal pertandingan atau babak pertama saja (Suherly Dina Saputra & Syamsul taufik, 2019). Memasuki pertengahan pertandingan atau babak kedua, kemungkinan besar fisik pemain telah mengalami penurunan. Alhasil daya jelajah pemain juga menurun, begitu halnya dengan kemampuan tehnik sepakbola yang dimiliki pasti juga ikut menurun.

Khusus bagi pemain Tim Sepakbola Kota Makassar, hasil ini tentunya menjadi informasi yang sangat berguna bagi pelatih. Mengetahui bahwa rata-rata kondisi fisik pemain hanya berada pada kondisi fisik yang baik, pelatih dapat mengatur program latihan yang lebih mengarah kepada peningkatan fisik. Tugas asisten pelatih khususnya pelatih fisik dalam memberikan program serta jenis-jenis latihan fisik akan sangat berkontribusi terhadap peningkatan kondisi fisik pemain. Apalagi masih ada pemain yang kondisi fisiknya masih dibawa kategori baik. waktu yang masih ada hingga dimulainya pagelaran Pekan Olahraga Provinsi Sulawesi Selatan ke-17 kiranya dapat dimanfaatkan sebaik mungkin agar tim Sepakbola Kota Makassar dapat meraih target medali yang diharapkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang dikemukakan sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan bahwa “Kesadaran diri atlet Pemain Sepakbola Kota Makassar dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi Ke-17 berada pada kesadaran diri yang tinggi”. Hal ini buktikan dengan pemain kondisi fisik pemain yang berada di atas rata-rata.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, K. (2022). *Persiapan Porprov Sulsel di Sinjai & Bulukumba, KONI Makassar*
 Azizah, L. (2021). *Self-Awareness: Kesadaran Diri Dalam Memahami Kemampuan Diri*.
 Www.Gramedia.Com. <https://www.gramedia.com/best-seller/selfawareness-kesadaran-diri/>
 Febri. (2018). *Sejarah Kesadaran Dalam Psikologi*.
<https://dosenpsikologi.com/sejarah-kesadaran-dalam-psikologi>

- Fluerentin, E. (2012). Latihan Kesadaran Diri (Self Awareness) dan Kaitannya Dengan Penumbuhan Karakter. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 1(1), 9–18.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Hastjarjo, D. (2015). Sekilas Tentang Kesadaran (Consciousness). *Jurnal Buletin Psikologi*, 13(2), 79–90.
- Insan-Q. (2022). *Self-Awareness, Ciri, Manfaat dan Cara Membangunnya*. Insanq.Co.Id. insanq.co.id/artikel/self-awareness-ciri-manfaat-dan-caramembangunnya
- Kurniawan, M. S. (2020). *Evaluasi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Bayangkara FC Tahun 2020*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maharani, L., & Mustika, M. (2017). Hubungan Self Awareness dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung (Penelitian Korelasional Bidang Bk Pribadi). *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 57–72. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.555>
- Masita, H. (2012). 5 Tingkatan Kesadaran Dalam Psikologi. *DosenPsikologi.Com*.
- Munandar, A., Taufik, M. S., & Putri, R. E. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics Otot Tungkai. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10, 1–6.
- Muslimin, Taufik, M. S., & Amalia, E. F. (2021). Development of defensive training futsal model university of suryakancana. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 236–241. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090211>
- Prabowo yudho, F. H., Taufik, M. S., & Afriyandi, A. R. (2020). Analisis Kebiasaan Merokok Terhadap Pencapaian Pembelajaran Mata Pelajaran di Sekolah. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 64–72. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11583>
- Pratama, R. R., Sukirno, S., & Usra, M. (2020). Peningkatan Kualitas Pelatih Cabang Olahraga Sepakbola di Kabupaten Ogan Ilir Melalui Workshop. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 103. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i2.1122>
- Rahmawan, G. A. (2013). Tentang Kesadaran. *Kompasiana.Com*.
- Soemardiawan, & Nurdin. (2021). Effect of Wallpass Exercise with Groups of 4 Improving Passing Result Bali United Mataram. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1).
- Sugiyanto. (2007). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Universitas Terbuka.
- Suherly Dina Saputra, A., & Syamsul taufik, M. (2019). Korelasi Antara Motor Ability Dengan Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Pada Siswa Berusia 18-19. *Maenpo*, 9(1), 30. <https://doi.org/10.35194/jm.v9i1.906>
- Taufik, M. S., Ridlo, A. F., Pratama, R. R., Rochman, T., Iskandar, T., & Septiana, I. (2021). The Effect of Attack Exercises Using Futsal Passing System Pattern. *Proceedings of the 4th International Conference on Sports Sciences and Health*

- (ICSSH 2020), 36(Icssh 2020), 23–27. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210707.007>
- Taufik, M. S., Widiastuti, Setiakarnawijaya, Y., & Dlis, F. (2021). Effect of circuit and interval training on vo2max in futsal players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 2283–2288. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4305>
- Wibisana, F., Rinaldy, A., & Nusufi, M. (2016). Evaluasi kondisi fisik dominan pada atlet karate-do dojo lanal inkai kota sabang tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 2(1), 82–89.
- Yundarwati, S., & Primayanti, I. (2021). Dribbling Training Methods 15-yard Turn and 20 yard Squared for Improving Results Undikma Football. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 87. <https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1399>
- Zahra, M. (2022). 5 Pentingnya Self Awareness Untuk Pengembangan Diri, Sudah Tahu? Idntimes.Com. idntimes.com/life/inspiration/mutia-zahra-4/pentingnyaself-awareness-untuk-pengembangan-diri