

Tingkat Kepercayaan Diri Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMAN 4 Madiun

Arif Utomo^{1*}, Ananda Perwira Bakti², Pudjijuniarto³, Mukhamad Nur Bawono⁴

¹⁻⁴ Universitas Negeri Surabaya

Email: arifutomo.20049@mhs.unesa.ac.id^{1*}, anandabakti@unesa.ac.id², pudjijuniarto@unesa.ac.id³, mokhamadbawono@unesa.ac.id⁴

*Korespondensi penulis: arifutomo.20049@mhs.unesa.ac.id

Abstract: *Futsal is a sport with a team system which is very popular among Indonesian people, especially men. This can be seen from the many futsal competitions from early childhood, student, student, general and amateur to professional levels. Futsal competitions at student level involve teams from schools to show their best game. There are many factors that can influence a player's performance on the field, one of which is self-confidence. Self-confidence is a person's belief in their own ability to achieve goals or face challenges. The level of self-confidence is influenced by internal and external factors. It is not possible for a person to immediately gain high self-confidence, but it is necessary to practice and increase the number of hours of competition to increase a person's maximum level of self-confidence. This research was motivated by researchers who wanted to know the level of self-confidence of futsal extracurricular members at SMAN 4 Madiun. The results of this research obtained a mean of 78.96, a median value of 78, a mode value of 75 and a standard deviation value of 11.197. Also obtained was a minimum score of 59 and a maximum score of 104. So it can be concluded that the futsal extracurricular members of SMAN 4 Madiun have a level of self-confidence in the "High" category. With these results, the futsal extracurricular members of SMAN 4 Madiun were declared able to display their best performance in the match without hesitation and full of confidence.*

Keywords: *Futsal, Confidence, Performance*

Abstrak: Olahraga futsal merupakan olahraga dengan sistem tim atau beregu yang sangat umum dalam kalangan masyarakat Indonesia terutama bagi kaum laki-laki. Hal tersebut bisa diperhatikan dengan sebanyak apa kompetisi-kompetisi futsal dari tingkat usia dini, pelajar, mahasiswa, umum dan dari tingkat amatir hingga profesional. Kompetisi futsal di tingkat pelajar melibatkan tim dari sekolah-sekolah untuk bisa menampilkan permainan terbaik mereka. Ada banyak sekali faktor yang bisa memberi pengaruh pada performa pemain di lapangan, satu diantaranya yaitu aspek kepercayaan diri. Kepercayaan diri ialah keyakinan seseorang kepada kemampuannya sendiri di dalam meraih tujuan atau menghadapi tantangan. Tingkat kepercayaan diri diberi pengaruh oleh aspek dari dalam serta aspek dari luar. Seseorang tidak mungkin langsung mendapatkan kepercayaan diri tinggi, namun perlu adanya latihan dan memperbanyak jam terbang bertanding untuk meningkatkan tingkatan kepercayaan diri maksimal di dalam diri seseorang. Penelitian ini di latar belakang oleh peneliti yang ingin mengetahui tingkat kepercayaan diri anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun. Hasil penelitian ini diperoleh *mean* yakni 78.96, nilai *median* yakni 78, nilai *modus* yakni 75 serta nilai *standar deviasi* yakni 11.197. diperoleh pula nilai *minimum* sebesar 59 serta nilai *maximum* sebesar 104. Maka dapat disimpulkan bahwa anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun memiliki tingkat kepercayaan diri kategori "Tinggi". Dengan hasil tersebut, anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun dinyatakan mampu menampilkan performa terbaiknya di pertandingan tanpa ragu-ragu serta penuh percaya diri.

Kata Kunci: Futsal, Kepercayaan Diri, Performa

PENDAHULUAN

Olahraga ialah kegiatan keseharian yang penting serta diperlukan untuk manusia. Sekarang ini, olahraga sudah dijadikan kebutuhan hidup bahkan dijadikan trend gaya hidup baru bagi sebagian masyarakat umum, yang berguna untuk membentuk dan mempertahankan jasmani dan rohani yang sehat serta bugar. Olahraga ialah aktivitas gerak yang memiliki pengaruh pada hidup keseharian manusia. Aktivitas gerak yang dimaksud di dalam olahraga

ialah gerak yang memiliki ataupun mempunyai tujuan dan manfaat (Fatchurrahman et al., 2019: 155). Pengertian lain menyebutkan bahwasanya olahraga ialah suatu aktivitas yang mampu mencapai suatu hasil dengan melibatkan penggunaan tenaga dan keterampilan fisik sebagai fokus utamanya, bersifat kompetitif dan memiliki aturan dari suatu organisasi olahraga terkait (Eime, Harvey, & Charity, 2020:2). Salah satu olahraga yang bersifat kompetitif dan mengarah ke prestasi yaitu olahraga futsal.

Olahraga futsal ialah olahraga dengan sistem tim ataupun beregu yang sangat umum dalam kalangan masyarakat di Indonesia terutama kaum laki-laki. Hal tersebut bisa diperhatikan dengan banyaknya beberapa kompetisi futsal dari tingkat usia dini, pelajar, mahasiswa, umum dan dari tingkat amatir hingga profesional yaitu di Liga Futsal Indonesia (Soleha, Resita, & Dkk, 2021:82). Futsal ialah satu di antara cabang olahraga permainan yang dilaksanakan oleh dua tim yang terdiri tiap-tiap 5 orang pemain dengan satu diantaranya menjadi penjaga gawang (Hamzah & Hadiana, 2018:3). Futsal ialah olahraga yang dinamis karena bola menggelinding dengan cepat dari satu kaki ke kaki pemain lainnya, para pemain akan diharuskan untuk senantiasa bergerak, hal ini memerlukan skill yang bagus serta ketetapan yang tinggi di antara tiap pemain. Olahraga futsal masuk pada ranah olahraga prestasi karena sifat kompetitifnya. Dari kompetitif inilah yang memunculkan tim-tim futsal di berbagai jenjang dari tingkat tim profesional hingga tim futsal sekolah. Untuk itu perlu adanya kegiatan binaan di sekolah perihal mempersiapkan tim futsal untuk kompetisi atau kejuaraan futsal.

Di lingkungan sekolah, olahraga futsal masuk pada kategori pendidikan olahraga, dimana peserta didik diarahkan guna menguasai suatu cabang olahraga. Di dalam hal ini, futsal dijadikan sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler digunakan oleh para siswa jadi sarana di dalam menampung bakat serta minat yang dipunyai peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga ialah suatu bentuk upaya pembinaan dari pihak sekolah guna meningkatkan SDM serta keterampilan peserta didik melalui latihan-latihan khusus sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti (Hanafi & Hartati, 2015:190). Guna mendapat prestasi yang cemerlang, para atlet haruslah dituntut punya mental yang baik serta mampu mengeluarkan segala skill kemampuannya dengan maksimal. Salah satu aspek yang bisa memberi pengaruh pada baik ataupun buruknya performa atlet ialah kepercayaan diri. Atlet yang punya tingkat kepercayaan diri tinggi akan mampu dalam mengeluarkan performa maksimalnya. Namun sebaliknya, atlet yang punya kepercayaan diri rendah, pasti akan memberi kegagalan bagi dirinya.

Kepercayaan diri ataupun Self Confidence ialah satu di antara yang punya peran guna kesuksesan prestasi seseorang. Di dalam bidang olahraga, kepercayaan diri ialah satu di antara aspek psikologis yang bisa memberi pengaruh pada prestasi atlet. Kepercayaan diri ataupun

Self Confidence ialah sikap positif pada seseorang yang sanggup melihat ataupun mengembangkan pemikiran yang positif akan pribadinya ataupun kepada lingkungan serta keadaan yang dialaminya (Rais,2022:41). Kepercayaan diri menjadi sangatlah penting bagi kehidupan serta memberi pengaruh pada perkembangan prestasi atlet. Tidak semua atlet punya tingkat kepercayaan diri yang bagus, pastinya, ada pula atlet yang punya rasa tak punya kepercayaan diri yang bagus dari rekan-rekannya, sehingga selalu merasa tidak percaya diri guna mengeluarkan seluruh performa serta kemampuan dari di dalam dirinya sendiri. Di dalam kegiatan ekstrakurikuler akan memunculkan berbagai interaksi sosial yang bisa memberi pengaruh pada perkembangan skill serta performa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler, satu diantaranya ialah rasa percaya diri (Pramana, Aji, 2019:2).

Kepercayaan diri diri ataupun yakin pada keterampilan yang dimilikinya ialah satu di antara aspek psikologis sangatlah memberi pengaruh pada keberhasilan seseorang di dalam berprestasi, satu diantaranya ialah kepercayaan. Keterampilan seseorang guna selalu yakin serta bisa akan mendorong seseorang tersebut mencapai tujuan prestasi yang diinginkan (Rachmawati, Karini, & Priyatama, 2014:247). Kepercayaan diri bisa diekspresikan jadi sebuah perasaan yang terdiri dari kemampuan serta keterampilan guna melaksanakan sesuatu yang dilandasi keyakinan dalam berprestasi. Sesuai pendapat Mylsidayu (di dalam Agustiawan, Mulyadi, & Riyoko, 2021:99), kepercayaan diri bisa diartikan jadi bentuk keyakinan seseorang yang punya sumber daya internal, khususnya keterampilan guna meraih keberhasilan yang berasal dari keyakinan serta harapan. Dengan demikian, apabila peserta didik punya kepercayaan diri tinggi maka peserta didik tersebut berarti mampu guna melewati berbagai keadaan serta rintangan dengan baik serta bijaksana, selain itu kekuatan mental guna meminimalkan pengaruh negatif dari perasaan ragu-ragu yang seringkali muncul (Agustiawan et al., 2021). Tetapi, tidaklah seluruh peserta didik punya tingkat kepercayaan diri yang besar guna mengeluarkan semua keterampilan pada dirinya, hal ini dikarenakan masih besarnya rasa ragu-ragu guna mengeksplorasi keterampilan di dalam dirinya serta akhirnya akan memunculkan rasa takut yang bisa menghambat pengembangan bakat serta potensi. Rasa kurang percaya diri ini kemungkinan juga dirasakan oleh anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun.

Tim Futsal SMAN 4 Madiun yang berisikan pemain-pemain hasil jaringan ataupun seleksi dari intern ekstrakurikuler sekolah sudah sering sekali mengikuti beberapa kompetisi futsal antar sekolah lingkup Kota, Kabupaten, serta Keresidenan Madiun. Namun, prestasi Tim futsal SMAN 4 Madiun terbilang sudah bagus, namun perlu adanya peningkatan lagi. Terbukti, Tim futsal SMAN 4 Madiun terakhir kali mendapatkan juara 1 yaitu di kompetisi SMASADA

CUP pada tahun 2021. Seusai itu, di kompetisi selanjutnya Tim futsal SMAN 4 Madiun hanya mampu bersaing serta melangkah sampai babak 8 besar saja serta hanya beberapa kali bisa melaju sampai babak semifinal dengan hasil yaitu kalah serta harus gugur. Dari hasil pertandingan di beberapa kompetisi tersebut, perlu diadakannya sesi evaluasi tim guna sama-sama mencari apa yang kurang dari tim tersebut, apakah ada kemungkinan muncul permasalahan di tim ataupun pribadi pemainnya. Berdasarkan observasi yang sudah peneliti lakukan, sesuai pendapat pengamatan serta penuturan dari pelatihnya diketahui bahwasanya pribadi pemain ini masih dirasa kurang di dalam eksplorasi keterampilan serta skillnya. Alhasil, para pemain tidak bisa mengukur skillnya serta akhirnya mereka seringkali terlihat ragu-ragu di dalam mengoptimalkan kemampuannya. Mereka kurang yakin serta kurang percaya diri bahwasanya mereka punya skill yang bagus tapi tidak berani guna dikeluarkan ataupun masih tertahan di dalam dirinya. Hal ini yang paling disorot pelatih karena pemainnya tidak percaya diri akan skill futsal yang mereka punya tiap-tiap. Padahal, kepercayaan diri seorang atlet itu harus bagus serta optimal, agar skillnya bisa keluar dengan maksimal serta mampu mengontrol jalannya pertandingan dengan baik. Sehingga tujuan tim yaitu kemenangan serta bisa berprestasi bisa tercapai.

Apabila melihat pada latar belakang yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka dari itu penulis sangatlah tertarik dalam mengkaji permasalahan tersebut di dalam penelitian yang diberi judul yakni "Tingkat Kepercayaan Diri Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMAN 4 Madiun". Adapun alasan memilih judul penelitian tersebut ialah hasil observasi penulis yaitu masih terdapat beberapa anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun yang belum mampu guna mengoptimalkan semua skill keterampilan serta bakat yang ada di dalam tiap-tiap diri mereka. Hal ini akan menghambat mereka haruslah punya tingkat kepercayaan diri yang optimal guna prestasi yang maksimal.

TINJAUAN PUSTAKA

Definisi Kepercayaan Diri

Dalam upaya guna mengaktualisasikan diri, seseorang sangatlah membutuhkan kepercayaan diri di dalam prosesnya. Kepercayaan diri dipakai untuk menggambarkan keterampilan yang dirasakan seseorang di dalam meraih tingkat kinerja tertentu (Feltz, 1988: 278). Kepercayaan diri akan menjadi satu di antara hal yang menentukan keberhasilan seseorang di dalam meraih prestasi. Kepercayaan diri ialah satu di antara pencapaian seseorang di dalam mengekspresikan diri yang positif (Komara, 2016: 34). Percaya diri ialah keterampilan mental guna meminimalisir efek negatif sebuah keragu-raguan yang menunjang seseorang guna mendapat keberhasilan ataupun kesuksesan terkait keputusan yang sudah

dibuatnya (Mirhan & Jusuf, 2016: 88). Berdasarkan uraian tersebut, kepercayaan diri bisa disimpulkan sebagai penilaian positif terhadap diri sendiri berupa keyakinan guna bisa mengembangkan keterampilan yang dipunyai, serta guna mengatasi berbagai tantangan serta keragu-raguan dengan tujuan meraih keberhasilan.

Kepercayaan diri bisa diekspresikan sebagai sebuah perasaan yang terdiri dari keterampilan serta keterampilan guna melaksanakan sesuatu yang berlandaskan pada keyakinan guna berprestasi. Jika seseorang punya kepercayaan diri yang positif maka bisa membantunya merasa yakin dengan keterampilan yang dipunyai sehingga segala hambatan yang ada tidak akan memberi pengaruh pada proses di dalam meraih tujuan yang diharapkan. Al-Uqshari (dalam Astriani, 2010: 16), mengatakan bahwasanya seorang pribadi yang punya rasa percaya diri bisa merasa bahwasanya dirinya ialah pribadi yang positif sehingga dapat bekerja sama juga memberi andil di dalam berbagai hal yang dikerjakan dengan tepat durasi serta penuh antusiasme.

Psikologi olahraga bisa di definisikan sebagai bidang ilmu yang mengkaji tentang tingkah laku manusia di dalam aktivitas olahraga. Dari segi psikologi olahraga, kepercayaan diri ialah satu di antara aspek yang memberi pengaruh pada sebuah penampilan ataupun pekerjaan. Gunarsa (dalam Pramana, 2019: 9) menyebutkan bahwasanya ada sejumlah aspek yang memberi pengaruh pada penampilan, yaitu: konsentrasi, inteligensi, agresivitas, serta kepercayaan diri. Kepercayaan diri di dalam olahraga ialah penilaian positif ataupun perasaan yakin akan potensi yang ada di dalam dirinya serta diterapkan di dalam situasi olahraga. Aspek-aspek psikologis punya peran terhadap keberhasilan seseorang di dalam berprestasi. Hal ini sangatlah dibutuhkan guna menunjang skill serta performa yang dipunyai. Olahraga bukan hanya sekedar tentang keterampilan fisik saja, tetapi juga bisa melatih sikap serta mental seseorang. Pribadi dengan kepercayaan tinggi cenderung akan selalu bekerja keras guna memberi yang terbaik, ulet serta cakap terhadap tugas-tugas yang diberikan di dalam jangka durasi yang lama serta berusaha meraih level yang lebih tinggi lagi (Cox, 2016: 18).

Kepercayaan diri mampu membuat seseorang menampilkan bakat, minat, maupun potensi yang ada di dalam dirinya dengan optimal. Seorang atlet jika punya kepercayaan diri rendah bisa berdampak buruk pada permainan, namun jika punya kepercayaan diri berlebih juga akan berpengaruh terhadap hasil yang diraih. Banyak atlet yang terlalu ambisius serta hanya fokus pada target tanpa mempersiapkan aspek-aspek lain yang diperlukan, sehingga justru membuat kepercayaan diri menjadi rapuh serta tidak stabil sehingga kurang bisa memenuhi target (Plakona, Pareina, Ludvig, & Tuzovic, 2014: 48). Jika kepercayaan diri terus diasah dengan dibarengi komponen lainnya seperti keterampilan fisik, keterampilan teknik

serta taktik, maka sebuah keberhasilan di dalam meraih prestasi akan tercapai. Hal ini bisa dilatih dengan mengaktifkan tingkat kefokuskan sebelum bertanding, kontrol emosi yang baik, menetapkan serta meraih tujuan, serta mengatur strategi di dalam pertandingan (Mirhan & Jusuf, 2016: 89).

Sesuai pendapat Triana (dalam Nisa & Jannah, 2021: 37), memaparkan bahwasanya dengan kepercayaan diri tinggi bisa meningkatkan motivasi guna mengembangkan kemampuannya di dalam bertanding guna meraih keberhasilan. Seseorang yang punya tingkat kepercayaan diri besar, akan selalu berusaha guna terus berlatih serta mengembangkan potensi yang dipunyai serta membuktikannya lewat prestasi. Kepercayaan diri di dalam olahraga bersumber dari kepercayaan diri di dalam hal efisiensi berpikir, kepercayaan diri di dalam hal keterampilan, serta kepercayaan diri di dalam hal mental (Kinasih et al., 2021: 12). Di dalam hal efisiensi berpikir bisa berupa pengambilan keputusan yang cepat serta tepat, mempertahankan fokus, serta mengontrol pikiran. Kemudian, di dalam hal keterampilan berupa keterampilan latihan, penampilan gerakan, penguasaan teknik maupun taktik. Sedangkan, kepercayaan diri di dalam hal mental berupa keterampilan mengatasi rintangan, keragu-raguan, mengontrol emosi, serta mengarahkan fokus kembali se usai melaksanakan kesalahan.

Berdasarkan uraian diatas, kepercayaan diri jadi satu di antara aspek penentu keberhasilan di dalam berprestasi. Dengan percaya diri akan mendorong pribadi guna bisa memaksimalkan potensi yang dipunyai, sehingga di dalam prosesnya akan muncul keyakinan serta kemauan guna mengatasi keragu-raguan dengan harapan tujuan yang sudah ditetapkan bisa tercapai. Di dalam olahraga, rasa percaya diri ini akan menunjang skill serta performa ketika pertandingan. Maka dari itu, dengan selalu menekankan penilaian positif pada diri sendiri pada saat kegiatan latihan hingga pertandingan akan membantu pribadi di dalam berkonsentrasi, kontrol emosi, serta mengatur strategi di dalam pertandingan sehingga pelaksanaan berjalan dengan optimal.

Definisi Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler ialah kegiatan yang berlangsung selain pada waktu jam pelajaran dengan maksud guna menambah pengetahuan serta potensi peserta didik, menyalurkan bakat serta minatnya, juga memenuhi usaha pembinaan manusia sepenuhnya yang berupa nilai, kepribadian bangsa, maupun budi pekerti luhur (Pramana, 2019: 22).

Definisi Futsal

Futsal ialah permainan sepakbola mini yang diselenggarakan di luar ataupun di dalam ruangan, yang membutuhkan kondisi fisik yang prima (Anggriawan, 2016: 17). Sesuai pendapat Sabda Halim (di dalam Putri, 2021: 13), menyebutkan bahwasanya futsal ialah permainan sejenis sepakbola dengan lapangan yang berukuran lebih kecil. Sedangkan,

Lhaksana (di dalam Anggriawan, 2016: 16), mengatakan bahwasanya futsal ialah cabang olahraga beregu dengan tempo permainan yang cepat serta dinamis. Berdasarkan beberapa pendapat diatas, peneliti bisa mendefinisikan futsal ialah olahraga beregu yang permainannya sejenis dengan sepakbola dengan ukuran lapangan yang lebih kecil sehingga permainannya punya tempo cepat serta dinamis. Pemain dituntut guna selalu bergerak, hal ini memerlukan skill yang baik serta determinasi yang tinggi antar pemain. Sebelumnya, ada beberapa nama yang dipakai pada olahraga ini yaitu *indoor soccer*, *mini soccer*, maupun *five-a-side-game*. Cabang olahraga futsal ini dibawah federasi FIFA, dengan mengadopsi permainan sepakbola di dalam bentuk *law of the game* yang sudah disesuaikan. Di dalam olahraga futsal, jumlah pemain yaitu 10 orang, dengan tiap-tiap tim berjumlah 5 orang. Sehubungan dengan itu, permainan futsal serta sepak bola ialah serupa, semua pemain memakai kaki serta kiper boleh memakai tangan guna menjaga gawang. Bola yang dipakai punya ukuran lebih kecil serta lebih berat dibanding bola di dalam sepak bola. Terkait permukaan lapangan disarankan memakai lantai parkit ataupun kayu (Anggriawan, 2016: 15).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipakai ialah penelitian kuantitatif dengan memakai metode pendekatan deskriptif. Berdasarkan uraian diatas, peneliti memakai pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan guna mengetahui serta mendeskripsikan gambaran tingkat kepercayaan diri dari anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada penelitian ini, peneliti sudah selesai melaksanakan proses ambil data guna mengurai tingkat kepercayaan diri anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun. Peneliti mengadopsi angket milik Lentera Adi Wijaya (Wijaya, 2015:78) yang terdiri dari 26 butir pernyataan. Data pada penelitian ini diolah dengan memakai hitung manual serta memakai *SPSS 25 for Windows*.

Tabel 1 Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

Variabel	Mean	Median	Modus	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Kepercayaan Diri	78.96	78	75	11.197	59	104

Hasil analisis deskriptif yang tertera pada tabel 1 diatas, menunjukkan bahwasanya pada variabel kepercayaan diri anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun diperoleh nilai *mean* yakni 78.96, nilai *median* yakni 78, nilai *modus* yakni 75 serta nilai *standar deviasi* yakni 11.197. Diperoleh pula nilai *minimum* sebesar 59 serta nilai *maximum* sebesar 104.

Teknik analisis data di dalam penelitian ini memakai teknik analisis statistik deskriptif. Ada empat penggolongan kategori tingkat kepercayaan diri atlet yakni sangat tinggi, tinggi, rendah serta sangat rendah. Penggolongan kategori tersebut berdasarkan *mean* ideal sebesar 65 serta standar deviasi ideal sebesar 16.795. Didapat data berikut ini :

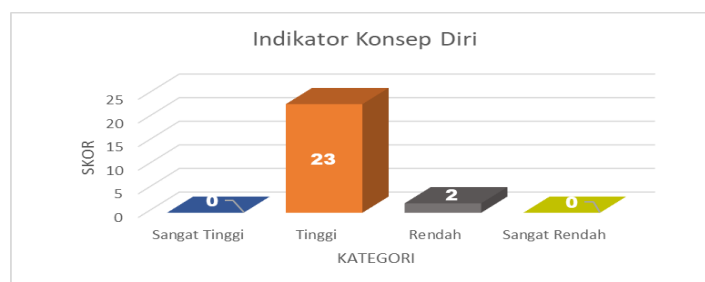
Tabel 2 Pengkategorian Tingkat Kepercayaan Diri

Interval Skor	Frekuensi	Persentase %	Kategori
90 s/d 115	3	12	Sangat Tinggi
65 s/d 90	20	80	Tinggi
40 s/d 65	2	8	Rendah
14 s/d 40	0	0	Sangat Rendah
Total	25	100	

Pada Tabel 2 sebelumnya, dijelaskan bahwasanya ada 3 responden ataupun sebesar 12% mempunyai tingkat kepercayaan diri termasuk dalam kategori sangatlah tinggi, sebanyak 20 responden ataupun sebesar 80% mempunyai tingkat kepercayaan diri pada kategori tinggi. Ada 2 responden ataupun sebesar 8% mempunyai tingkat kepercayaan diri pada kategori rendah. Serta 0 responden ataupun 0% pada kategori tingkat kepercayaan diri sangatlah rendah. Ada beberapa aspek ataupun indikator yang bisa memberi pengaruh pada kepercayaan diri seseorang yakni, indikator konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pengalaman tanding, pendidikan, pekerjaan orang tua serta lingkungan. Guna lebih jelas serta rinci sesuai dengan tiap-tiap indikator, maka bisa dijelaskan yakni berikut ini :

1. Indikator Konsep Diri

Tingkat kepercayaan anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun pada indikator konsep diri di dapat sebanyak 23 responden (92%) mempunyai tingkat konsep diri pada kategori tinggi, 2 responden (8%) mempunyai tingkat konsep diri kategori rendah serta tiap-tiap 0 responden (0%) mempunyai tingkat konsep diri sangatlah tinggi serta sangatlah rendah. Distribusi frekuensi pada indikator tingkat konsep diri anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun bisa dilihat pada gambar berikut ini:



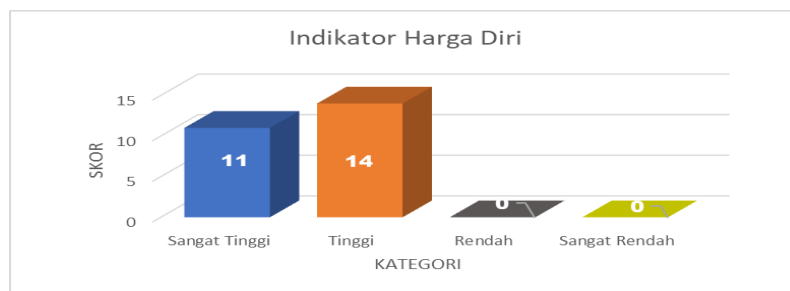
Gambar 1 Frekuensi Indikator Konsep Diri

Hasil pada distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwasanya anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun punya tingkat persentase paling tinggi yakni 92% (23 responden) pada kategori “Tinggi” indikator konsep diri. Bida disimpulkan bahwasanya anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun punya keyakinan akan kemampuannya sendiri di dalam menyelesaikan pertandingan. Pribadi yang punya konsep

diri yang positif serta tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan lebih mudah guna meraih kesuksesan di dalam berbagai aspek.

2. Indikator Harga Diri

Indikator ini bisa berupa pikiran, perasaan, serta tingkah laku. Tingkat kepercayaan diri anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun pada indikator harga diri di dapat dengan responden terbanyak dengan 11 responden (44%) pada kategori sangatlah tinggi, sebanyak 14 responden (56%) pada kategori tinggi serta tiap-tiap 0 responden (0%) pada kategori rendah serta sangatlah rendah. Berikut distribusi frekuensi indikator harga diri pada anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun, pada gambar berikut :

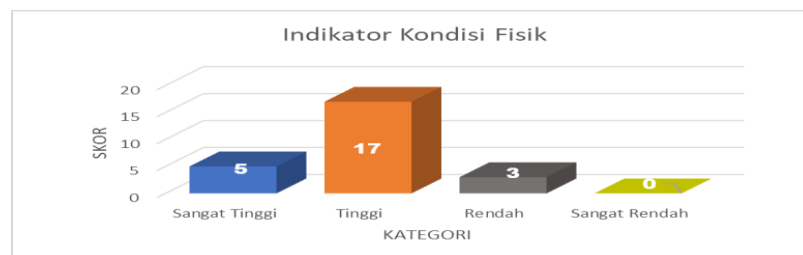


Gambar 2 Frekuensi Indikator Harga Diri

Di dalam hasil distribusi frekuensi indikator harga diri diatas, menunjukkan bahwasanya responden dengan jumlah paling banyak yakni 14 responden pada kategori “Tinggi” dengan persentase 56%. Diartikan bahwasanya anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun punya kesadaran penilaian guna mengekspresikan diri sendiri dengan baik guna bisa meyakinkan dirinya sendiri di dalam meraih kemenangan di dalam pertandingan.

3. Indikator Kondisi Fisik

Pada indikator kondisi fisik ini di dapat hasil 5 responden (20%) masuk pada kategori sangatlah tinggi, 17 responden (68%) masuk pada kategori tinggi, 3 responden (12%) masuk pada kategori rendah serta 0 responden (0%) termasuk dalam kategori sangatlah rendah. Gambar dibawah ini ialah distribusi frekuensi indikator kondisi fisik pada anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun.



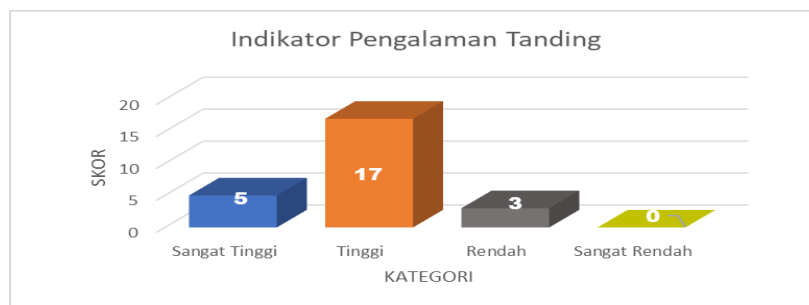
Gambar 3 Frekuensi Indikator Kondisi Fisik

Dari hasil distribusi frekuensi diatas, pada kategori “Tinggi” ada 17 responden dengan persentase 68%. Bisa disimpulkan bahwasanya anggota ekstrakurikuler futsal

SMAN 4 Madiun menyadari bahwasanya punya tingkat kondisi fisik yang baik serta prima akan sangatlah mendukung performa maksimal pada saat di dalam maupun di luar lapangan.

4. Indikator Pengalaman Tanding

Pada indikator pengalaman tanding, ada 5 responden dengan persentase 20% pada kategori sangatlah tinggi, 17 responden dengan persentase 68% pada kategori tinggi, 3 responden dengan persentase 12% pada kategori rendah dan 0 responden dengan persentase 0% pada kategori sangatlah rendah. Berikut distribusi frekuensi indikator pengalaman tanding anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun pada gambar berikut :

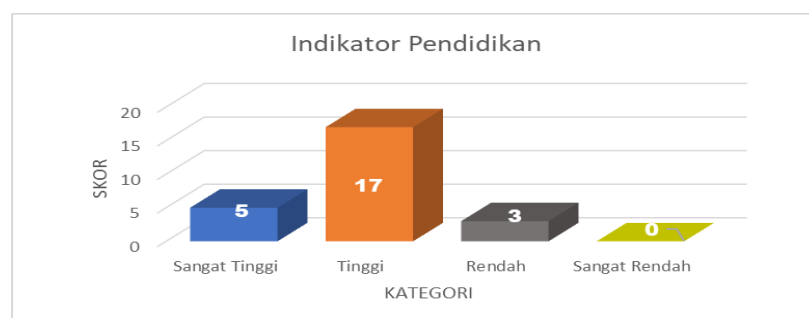


Gambar 4 Frekuensi Indikator Pengalaman Tanding

Dari hasil distribusi frekuensi diatas, dengan total 17 responden persentase 68% masuk pada kategori tinggi. Diartikan bahwasanya anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun cukup punya pengalaman bertanding sebelumnya. Dari pengalaman bertanding ini, maka akan mendapatkan banyak keuntungan yang bisa memberi pengaruh pada performa mereka di lapangan.

5. Indikator Pendidikan

Indikator pendidikan pada tingkat kepercayaan diri di dapat hasil 5 responden (20%) masuk pada kategori sangatlah tinggi, 17 responden (68%) masuk pada kategori tinggi, 3 responden (12%) masuk pada kategori rendah dan 0 responden (0%) termasuk dalam kategori sangatlah rendah. Dibawah ini ialah distribusi frekuensi indikator pendidikan pada anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun.



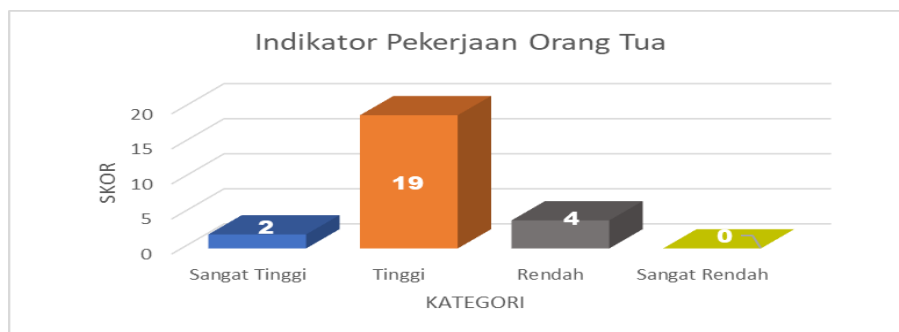
Gambar 5 Frekuensi Indikator Pendidikan

Pada gambar diatas menunjukkan distribusi frekuensi indikator pendidikan dengan perolehan tertinggi yakni 17 responden (68%) pada kategori “Tinggi”. Hal ini

menunjukkan bahwasanya anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun punya pendidikan ataupun pengetahuan yang baik akan bisa meningkatkan kepercayaan diri mereka saat bertanding.

6. Indikator Pekerjaan Orang Tua

Indikator pekerjaan orang tua juga berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri atlet. Pada indikator ini ada 2 responden (8%) masuk pada kategori sangatlah tinggi, 19 responden (76%) pada kategori tinggi, 4 responden (16%) masuk pada kategori rendah serta 0 responden (0%) masuk pada kategori sangatlah rendah. Pada gambar dibawah ini ialah distribusi frekuensi indikator pekerjaan orang tua.

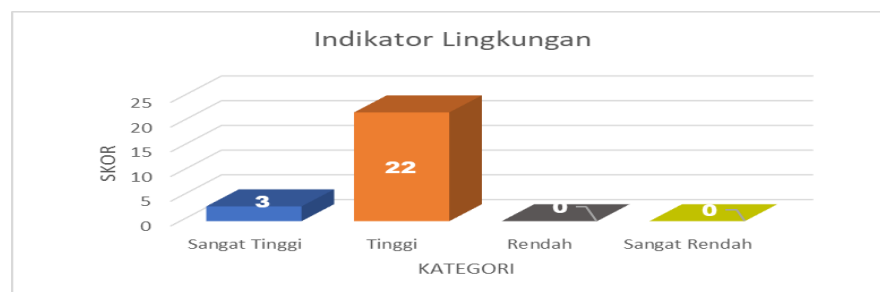


Gambar 6 Frekuensi Indikator Pekerjaan Orang Tua

Pada gambar diatas, kategori “Tinggi” dengan 19 responden persentase 76% ialah perolehan paling tinggi. Bisa disimpulkan bahwasanya apa pun jenis pekerjaan orang tua tidak berpengaruh pada performa para anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun ketika sedang bertanding.

7. Indikator Lingkungan

Pada indikator lingkungan di dapat 3 responden (12%) masuk pada kategori sangatlah tinggi, 22 responden (88%) masuk pada kategori tinggi serta 0 responden (0%) tiap-tiap masuk pada kategori rendah serta sangatlah rendah. Berikut ialah distribusi frekuensi indikator lingkungan pada tingkat kepercayaan diri, berikut ini :



Gambar 7 Frekuensi Indikator Lingkungan

Pada gambar diatas yang menunjukkan hasil distribusi frekuensi indikator lingkungan, menunjukkan bahwasanya responden dengan jumlah paling banyak yakni 22 responden pada kategori “Tinggi” dengan persentase 88%. Diartikan bahwasanya anggota

ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun merasa bahwasanya apabila mereka berada di lingkungan yang suportif, positif serta inklusif bisa membantu mereka meningkatkan kepercayaan diri saat persiapan serta saat pertandingan.

Berikut ini ialah rekapitulasi keseluruhan aspek tingkat kepercayaan diri anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun :

Tabel 3 Rekapitulasi Keseluruhan Faktor (Responden)

Faktor	Indikator	ST	T	R	SR	Total
Internal	Konsep Diri	0	23	2	0	25
	Harga Diri	11	14	0	0	25
	Kondisi Fisik	5	17	3	0	25
	Pengalaman Tanding	5	17	3	0	25
Eksternal	Pendidikan	5	17	3	0	25
	Pekerjaan Orang Tua	2	19	4	0	25
	Lingkungan	3	22	0	0	25

Pembahasan

Kepercayaan diri bisa didefinisikan sebagai keyakinan pribadi di dalam kemampuannya guna meraih tujuan ataupun menyelesaikan tugas tertentu. Sesuai pendapat Ita (2022: 3177), di dalam olahraga kompetitif, aspek psikologis sangatlah berpengaruh guna atlet ketika sedang berkompetisi. Prestasi yang diraih para atlet tentunya tidak lepas dari penampilan atlet saat bertanding. Atlet yang tidak bisa tampil tanpa beban ketika bertanding, akan memberi pengaruh pada performanya serta bisa juga memberi pengaruh pada performa rekan tim di lapangan. Seorang atlet yang punya kepercayaan diri tinggi, tentunya akan lebih mudah mengontrol rasa cemas yang seringkali muncul ketika bertanding (Mukhtarsyaf et al., 2022 : 73). Komaruddin (dalam Mukhtarsyaf et al., 2022 : 73) Jadi, sangatlah jelas bahwasanya pada penampilan terbaik atlet ada hubungan antara kepercayaan diri tinggi dan performa bertanding. Semakin percaya diri atlet, maka akan semakin baik pula performa pribadi dirinya serta performa rekan timnya, sehingga akan mendapatkan hasil prestasi maksimal untuk keseluruhan tim.

Penelitian ini bermaksud guna mengurai tingkat kepercayaan diri anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun. Hasil pada penelitian ini akan diserahkan kepada pelatih guna dijadikan bahan analisis tambahan di dalam rangka persiapan di kompetisi-kompetisi futsal selanjutnya. Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan terdapat 3 responden dengan persentase 12%, punya tingkat kepercayaan diri termasuk dalam kategori “Sangatlah Tinggi”. Serta 20 responden dengan persentase 80% dengan tingkat kepercayaan diri masuk pada kategori “Tinggi”. Dari hasil analisis penelitian serta hasil hitung rata-rata responden dapat disimpulkan bahwasanya tingkat kepercayaan diri anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun termasuk di dalam kategori “Tinggi”. Hal ini diartikan bahwasanya responden tersebut punya keyakinan yang kuat akan keterampilan dirinya, tentunya sudah punya pengalaman bertanding yang sangatlah banyak serta sudah sanggup mengontrol dirinya

di dalam melewati atmosfer pertandingan. Pengalaman positif seperti kemenangan, pencapaian rekor pribadi, pujian dari pelatih maupun rekan tim, akan bisa memperkuat rasa percaya diri atlet. Pengalaman positif ini menjadi pengingat serta penguat akan keterampilan mereka serta memotivasi mereka guna terus berkembang serta sanggup tampil dengan maksimal.

Berdasarkan output penelitian bahwasanya tingkat kepercayaan diri anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun masuk pada kategori “Tinggi” dominan diberi pengaruh oleh aspek internal. Aspek internal ialah aspek yang muncul dari di dalam diri seorang pribadi yang bisa memberi pengaruh kehidupannya (Vandini, 2016 : 211). Aspek internal dari kepercayaan diri yakni aspek konsep diri, harga diri, kondisi fisik serta pengalaman bertanding. Kepercayaan diri pada atlet muncul dari konsep diri dimana pribadi tersebut memandang dirinya secara positif ataupun negatif. Konsep diri pribadi bisa berkembang sesuai dengan dirinya sendiri serta harapan ideal pada masa pertandingan. Pribadi yang positif cenderung punya keterampilan *problem solving*, namun sebaliknya bagi pribadi dengan konsep diri negatif akan punya sikap pesimis, merasa tidak sanggup, serta lain-lain. Hasil penelitian menunjukkan pada aspek konsep diri masuk pada kategori tinggi, menunjukkan responden sudah punya konsep diri positif sehingga sanggup berperilaku positif di dalam melewati pertandingan.

Kepercayaan diri pada seorang individu dibentuk oleh aspek harga diri, ialah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup penilaian tentang kekuatan, kelemahan, nilai, serta kemampuannya. Hasil penelitian menunjukkan pada aspek harga diri masuk pada kategori tinggi. Artinya responden mampu menguasai dirinya guna menghargai segala hal pada dirinya sendiri. Seseorang yang punya harga diri positif bisa meningkatkan rasa percaya diri, motivasi serta performa ketika bertanding. Berikutnya ada aspek kondisi fisik atlet yang juga berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan, responden punya percaya diri pada aspek kondisi fisik pada kategori tinggi ataupun baik. Rerata responden punya postur ideal yang memungkinkan guna bisa bergerak gesit serta lincah, hal inilah yang menjadi aspek penguat pada responden guna tampil percaya diri ketika bertanding. Responden sanggup mengontrol percaya dirinya, karena sudah banyaknya pengalaman bertanding yang sudah dilalui. Pengalaman bertanding memberikan banyak pelajaran positif guna proses berkembang seorang pribadi. Hasil menunjukkan, guna aspek pengalaman bertanding responden masuk di dalam kategori tinggi.

Selain aspek dari dalam yang bersumber dari pribadi seseorang, ada aspek eksternal yang juga sanggup memberi pengaruh pada tingkat kepercayaan diri seseorang. Vandini (2016 : 211) menjelaskan bahwasanya aspek eksternal ialah beberapa hal yang berasal dari luar

individu yang bisa memberi pengaruh pada kehidupannya. Aspek eksternal yang bisa memberi pengaruh pada tingkat kepercayaan diri atlet yakni aspek pendidikan, pekerjaan orang tua serta lingkungan. Hasil menunjukkan pada aspek pendidikan anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun yakni kategori tinggi. Artinya responden yang masih menempuh pendidikan Sekolah Menengah Atas cenderung bersemangat serta lebih percaya diri ketika bertanding disaksikan rekan sekolahnya. Aspek selanjutnya yakni aspek pekerjaan orang tua. Hasil penelitian menunjukkan pada kategori tinggi, artinya responden merasa tidak ada keterkaitan antara pekerjaan orang tua dengan performa mereka ketika bertanding. Serta aspek yang bisa memberi pengaruh pada kepercayaan diri yang terakhir ialah aspek lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan pada kategori ini yakni tinggi, yang berarti responden tidak memperlakukan apa pun yang menggangukannya ketika bertanding. Bisa dikatakan bahwasanya para responden ini sudah sanggup mengontrol emosi serta kepercayaan dirinya sehingga tetap sanggup menampilkan permainan terbaiknya serta bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal.

Mowlaie (dalam Mukhtarsyaf et al., 2022 : 74) mengungkapkan bahwasanya atlet yang mempunyai rasa percaya diri tinggi saat bertanding akan makin mudah mengontrol emosi, sehingga apabila atlet mendapatkan tekanan saat pertandingan, maka ia akan tetap fokus pertandingan serta tidak terpengaruh dengan hal apa pun yang terjadi. Kepercayaan diri bukan ialah suatu hal yang bersifat tetap pada suatu level, melainkan bisa berubah menjadi menurun ataupun meningkat. Dengan demikian, penting guna terus berusaha meningkatkan tingkat kepercayaan diri dengan terus berlatih serta terus meningkatkan tingkat psikologis pribadi guna bisa meraih potensi maksimal pribadi.

Aspek psikologis yang bisa memberi pengaruh performa bertanding selain tingkat kepercayaan diri, terdapat pula tingkat kecemasan serta motivasi. Kecemasan ataupun *anxiety* ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental berupa rasa khawatir serta gelisah sebagai reaksi umum serta perasaan tidak mampu dalam menghadapi masalah ataupun peristiwa. Kecemasan bisa digambarkan sebagai suatu kondisi khawatir atlet di dalam memaknai suatu peristiwa yang tidak jelas serta tidak pasti terhadap peristiwa yang akan dihadapi (Irwanto & Romas, 2019: 5). Selanjutnya terdapat motivasi yang diartikan suatu dorongan yang mendasari munculnya suatu tingkah laku (Aep rohendi, Budiman, & Cipta, 2021: 39). Motivasi ialah proses aktualisasi sumber penggerak serta pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan guna mencapai suatu tujuan tertentu. Faktor psikologis memang merupakan faktor penentu paling akhir yang harus dipunyai seorang atlet ketika menghadapi pertandingan. Bilamana atlet mampu mengatasi serta memberikan respons yang baik selama berlangsung pertandingan, maka atlet juga akan mampu untuk mengatasi timbulnya rasa cemas yang tinggi. Tingkat kecemasan yang rendah diikuti dengan pemberian motivasi tinggi akan

meningkatkan kepercayaan diri pada atlet. Ada 3 faktor psikologis yang saling berkaitan pada prestasi seorang atlet ketika bertanding, yakni tingkat kecemasan, motivasi serta kepercayaan diri. (Handayani, 2019: 5).

Sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Rachmi Marsheilla Agus (2020:173) dengan judul yakni “Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati” memiliki hasil yakni tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat perguruan satria sejati masuk pada kategori tinggi guna aspek internal serta aspek eksternal masuk pada kategori sedang. Apabila seseorang bisa mengontrol diri pasti akan punya kepercayaan diri yang maksimal akan membuat seseorang tersebut untuk punya prestasi makin baik, namun sebaliknya apabila seseorang tidak sanggup mengontrol dirinya untuk mempertahankan kepercayaan dirinya, pastinya tidak punya motivasi kuat, akhirnya akan mendapatkan hasil yang tidak optimal.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun memiliki tingkat kepercayaan diri kategori “Tinggi”. Dengan hasil tersebut, anggota dari ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun dinyatakan mampu menampilkan performa terbaiknya di pertandingan tanpa ragu-ragu serta penuh percaya diri.

Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan terkait tingkat kepercayaan diri anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun, peneliti berkeinginan untuk memberikan saran kepada atlet, pelatih serta pihak sekolah.

1. Atlet
 - a. Sebagai bahan evaluasi dalam menilai aspek penunjang performa.
 - b. Meningkatkan latihan serta memperbanyak pertandingan, guna meningkatkan psikologis serta performa, khususnya aspek kepercayaan diri.
 - c. Memperhatikan kesiapan mental serta psikologisnya. Karena hal ini ialah aspek penting yang harus diketahui atlet.
2. Pelatih
 - a. Untuk dapat menjalankan program latihan dengan jelas serta terprogram. Hal ini ditujukan guna pelatih bisa mengukur keterampilan atletnya, baik performa maupun psikologisnya.
 - b. Guna bisa melaksanakan banyak uji tanding, agar mendapatkan banyak pengalaman bertanding.
 - c. Memperhatikan kesiapan mental atletnya. Pelatih harus sanggup mengontrol serta bisa membantu meningkatkan kesiapan mental serta psikologis atletnya.

3. Pihak Sekolah

Pihak sekolah guna bisa membantu melengkapi sarana serta prasarana di dalam mendukung latihan anak didiknya. Selain itu, juga selalu membantu memberi dukungan moral positif guna membantu meningkatkan psikologis ketika hendak bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Aep, Rohendi, Budiman, A., & Cipta, M. G. (2021). Hubungan antara kecemasan dan motivasi dengan prestasi atlet bola voli di masa pandemi Covid-19. *JPOE*, 3(1), 34–41. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.108>
- Anggriawan, F. (2016). Tingkat keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 6 Yogyakarta tahun 2016. (June).
- Astriani, L. (2010). Pengaruh kepercayaan diri terhadap peak performance atlet bola basket sekolah menengah atas (SMA) Negeri di Kota Malang.
- Cox, R. H. (2016). Sport psychology concepts and applications (2nd ed.). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(2). <https://doi.org/10.1123/jsep.14.2.222>
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. 278–294.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan psikologi olahraga dalam pencapaian prestasi atlet senam artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten menuju jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(1), 1–14. Retrieved from <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/610>
- Kinasih, D. T., Buhari, M. R., & Jailani. (2021). Tingkat kepercayaan diri atlet remaja pada cabang olahraga beladiri Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 9–20.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa SMP. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4474>
- Mirhan, & Jusuf, J. B. K. (2016). Hubungan antara percaya diri dan kerja keras dalam olahraga dan keterampilan hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 86–96.
- Mukhtarsyaf, F., Priambodo, A., Iqbal, R., & Ichsan Sabillah, M. (2022). Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket: Studi literature review. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 70–76.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3).

- Plakona, E., Pareina, I., Ludvig, A., & Tuzovic, A. (2014). Comparisons of the motor dimensions in multivariate space, with young athletes and nonathletic treated with Eurofit tests. *Sport Science*, 7(June), 46–54. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/266022554>
- Pramana, E. A. (2019). Survei tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri Se-Kecamatan Batang, Kabupaten Batang.
- Putri, F. (2021). Hubungan antara kepercayaan dengan motivasi berprestasi dalam bermain futsal pada pemain futsal di Kota Medan.
- Soleha, A., Kusuma, A., Yuda, R., & Resita, C. (2021). Survei tingkat kepercayaan diri dalam permainan futsal peserta ekstrakurikuler siswi di SMA Negeri 1 Pamanukan. *Journal Sport Coaching and Education*, 5, 81–90.
- Vandini, I. (2016). Peran kepercayaan diri terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(3), 210–219. <https://doi.org/10.30998/formatif.v5i3.646>
- Wijaya, L. A. (2015). Tingkat kepercayaan diri atlet nomor lompat jauh peserta PON Remaja I Provinsi Jawa Timur tahun 2014. Universitas Negeri Yogyakarta.