

KORELASI ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN PERFORMA PUNCAK PADA ATLET FUTSAL PROFESIONAL

Ryan Salviany Grova^{1*}, Mohammad Zaky², Ahmad Hamidi³

^{1, 2, 3} Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding Author: ryan1112180@upi.edu

Keterangan

Rekam Jejak:
Submitted; April 2024
Revised; Mei 2024
Accepted; Juni 2024

Kata Kunci:
Kepercayaan Diri;
Performa Puncak;
Atlet;
Futsal;
Profesional.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi antara tingkat kepercayaan diri dan performa puncak pada atlet futsal profesional. Metode deskriptif kuantitatif digunakan dengan sampel 30 atlet futsal profesional yang mengisi kuesioner melalui Google Form. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner TROSCI (*Trait Robustness of Sport-Confidence Inventory*) dan kuesioner performa puncak. Hasil mengindikasikan bahwa kepercayaan diri atlet berada dalam kategori sedang (83%) dan tinggi (17%), sementara performa puncak juga berada dalam kategori sedang (53%) dan tinggi (47%). Analisis korelasi Rank Spearman mengindikasikan hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan performa puncak ($r=0.451$, $p=0.012$). Atlet yang pernah bermain di Tim Nasional memiliki kepercayaan diri dan performa puncak lebih tinggi dibandingkan dengan yang belum pernah bermain di Tim Nasional. Temuan ini menegaskan pentingnya kepercayaan diri dalam mencapai performa puncak dalam futsal dan menggarisbawahi perlunya perhatian pada aspek psikologis dalam pelatihan atlet. Pengalaman bermain di level yang lebih tinggi, seperti Tim Nasional, terbukti meningkatkan kepercayaan diri dan performa puncak atlet. Disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan lebih banyak populasi dan mengeksplorasi faktor psikologis lain yang mempengaruhi performa puncak atlet futsal profesional.

PENDAHULUAN

Olahraga futsal dapat dikatakan sebagai replikasi dari sepak bola karena kedua permain ini sama-sama bertujuan untuk mencetak gol lebih banyak dari tim lainnya untuk memenangkan pertandingan. Perbedaan dasarnya dari futsal adalah jumlah pemain yang lebih sedikit dibandingkan sepakbola (Abdurrahman & Lubis, 2024). Jika sepakbola berjumlah 11 pemain dilapangan dalam satu tim dan lapangan yang luas, futsal hanya dimainkan 5 pemain dilapangan dalam satu tim dan luas lapangannya pun cenderung lebih kecil. Pada saat ini olahraga futsal dibawah naungan FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) (Rinaldi & Rohaedi, 2020). Futsal termasuk kedalam olahraga yang intensitasnya tinggi dari awal pertandingan hingga akhir. Pemainnya diharuskan mempunyai badan yang bagus juga mempunyai fisik baik untuk menyesuaikan pada olahraga ini alasannya adalah meminimalisir cedera pada tubuh setelah bertanding (Jatra et al., 2023). Pemain futsal harus memiliki karakteristik fisiologis VO₂max yang tinggi juga mempunyai kemampuan neuromuskular (kekuatan dan lompatan) sangat diperlukan (Azandi & Mawardinur, 2024). Jika ingin bermain dikompetisi level yang lebih tinggi pemain futsal harus fokus latihan pada kecepatan maksimal, tenaga dan juga kekuatan tubuh bagian bawah, peningkatan kapasitas aerobik, serta pengembangan massa otot tanpa lemak (Spyrou et al., 2020).

Belakangan ini, para peneliti semakin menyoroti dampak psikologis dapat mempengaruhi kemampuan atlet dari pemahaman yang semakin berkembang mulai dari aspek-aspek efikasi diri, motivasi, suasana hati, kepercayaan diri, kecemasan kompetitif dan situasi keadaan (Reigal et al., 2020). Maka dari itu, pemantauan fungsi psikologis atlet harus diintegrasikan kedalam persiapan kedepannya dari awal proses pelatihan atlet. (Gilson et al., 2013). Kepercayaan diri atlet dapat dipengaruhi oleh panutan, dorongan verbal dari pelatih, serta pengaruh dari orang-orang terdekatnya. Selain itu, rangsangan emosional juga dapat mempengaruhi persepsi atau pandangan atlet terhadap dirinya sendiri (Alwisol, 2019). Berpikir positif juga diyakini dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri (Muthia et al., 2023). Sebuah mental yang positif dapat memungkinkan atlet untuk menampilkan permainan terbaiknya. Peran kepercayaan diri ini dapat diartikan dengan kemampuan individu untuk mengatur fungsi kognitif diri sendiri sehingga dapat mencegah kegagalan dalam situasi yang tertekan. Atlet yang memiliki banyak pengalaman dalam olahraga atlet menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam eksekusinya. Atlet yang ahli dalam mengatur gangguan maupun tekanan pada saat kompetisi, mampu memusatkan perhatian diri sendiri dan menghilangkan kekhawatiran tentang apa yang terjadi disekitar (Syafei et al., 2023). Karena atlet yakin dengan kemampuan diri sendiri pada saat mengambil keputusan yang tepat dengan berpikir tidak takut gagal (Roberts et al., 2019). Percaya akan kemampuan diri sendiri untuk berpikir secara optimis, sanggup dalam menghadapi kesulitan yang pada akhirnya dapat mencapai tujuan yang maksimal maka dapat dikatakan atlet tersebut mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Ikut serta dalam kegiatan kompetitif dapat bermanfaat dan berkontribusi besar akan berkembangnya percaya diri individu juga fisik atlet. Dengan meningkatnya keberanian atlet akan mempengaruhi kepercayaan diri juga (Cengiz et al., 2023).

Tindakan seorang pelatih dapat mempengaruhi sisi positif atau negatif terhadap kepercayaan diri seorang atlet. Sumber kepercayaan diri atlet dapat diidentifikasi dari cara pelatih berkomunikasi secara verbal, begitupun sebaliknya jika seorang pelatih memperhatikan sikap non-verbal dapat mempengaruhi kognitif, afektif dan perilaku atlet. Atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi dapat mengendalikan kecemasan dengan lebih mudah dan fokus pada pikiran positif. Akan hal itu, atlet juga memperlihatkan seluruh potensi untuk mencapai kesuksesan pada diri atlet bahwa dalam penuh tekanan sekalipun (van Kleef et al., 2019). Kepercayaan diri merupakan pasti yakin akan kemampuan diri sendiri terhadap keberhasilan dalam kondisi tertentu. Kepercayaan diri memiliki potensi untuk meningkatkan motivasi atlet dalam mencapai keberhasilan untuk menampilkan performa puncaknya. Kepercayaan diri juga merupakan aspek penting dalam perkembangan eksekutif atlet yang perlu ditingkatkan (Pratama, 2019). Percaya diri berarti percaya pada kemampuan diri sendiri dalam mengambil suatu keputusan secara optimis dan

bertanggung jawab untuk menyelesaikan masalah yang akan dihadapi dengan cara yang paling baik (Albiro et al., 2021). Dari berbagai pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa kepercayaan diri dapat menyebabkan pengetahuan yang lebih, pengambilan resiko, berpikir positif, berani fokus pada tujuan, dan yakin terhadap diri sendiri untuk kesuksesannya. Selain itu, perlunya peran pelatih dari seorang atlet atau orang-orang penting terdekatnya yang dapat meningkatkan atau mengkonsistensi kepercayaan diri seorang atlet.

Kesehatan mental dan fisik pemain sangat penting untuk kesuksesan dalam futsal. Ada sejumlah elemen yang saling berhubungan yang mempengaruhi kinerja seorang atlet. Keterampilan fisik, teknik, dan mental adalah empat pilar yang menjadi sandaran kesuksesan seorang atlet. Banyak sekali aspek, termasuk kepercayaan diri atlet, yang mempengaruhi psikologis fisik atlet dan performanya dalam bertanding. Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga prestasi. Di lingkup olahraga prestasi aspek yang mempengaruhi pada kesuksesan atlet mencapai prestasinya mencakup aspek teknik, fisik dan psikologis. Aspek psikologis disini salah satunya adalah kemampuan mental. Hasil gabungan dari teknik, kemampuan fisik dan mental yang merupakan keberhasilan prestasi pada atlet futsal. Agar mendapat capaian hasil yang tinggi dari faktor psikologis ini memerlukan perlakuan khusus. Meskipun atlet memiliki teknik dan kondisi fisik yang sangat baik, faktor mental yang lemah dapat mengakibatkan penampilan atlet yang tidak maksimal saat bertandingan dilapangan. Kurangnya kepercayaan diri, rasa cemas, dan faktor lainnya turut berperan dalam hal ini (Pandini, 2021). Kesehatan fisik dan mental merupakan modal dasar untuk mencapai prestasi puncak yang mewakili terpenuhinya potensi atlet. Atlet dengan rasa percaya diri yang tinggi secara psikologis diperlengkapi untuk secara efektif mengelola berbagai tekanan dan tantangan yang dihadapi, terutama dalam konteks pertandingan kompetitif (Hermanto, 2021). Performa puncak merupakan hasil dari prestasi atlet dalam memahami proses latihan mulai dari sikap mental serta perilaku atlet (Sirajuddin, 2020). Performa puncak adalah bentuk optimal untuk memanfaatkan potensi individu yang menghasilkan efisiensi, kreativitas, dan produktivitas yang lebih tinggi. Performa puncak ini adalah kondisi di mana atlet atau pemain mencapai kemampuan yang optimal. Kondisi ini tidak datang dengan sendirinya, melainkan harus dicapai melalui latihan secara berkelanjutan untuk memastikan penampilan atlet pada saat pertandingan mencapai hasil yang maksimal (Arifin, 2024). Performa puncak bisa didapatkan dalam dua hal inti yaitu pada saat latihan dan ikut serta dalam kompetisi. Fisik dan mental juga keterampilan dalam berolahraga dengan cara pola pikir yang benar bisa menghasilkan performa puncak yang maksimal hal ini dapat diperoleh ketika bertanding. Setiap atlet perlu diperhatikan dari aspek psikologisnya karena setiap atlet mempunyai karakteristik yang berbeda-beda pada situasi tertentu. (Ekengren et al., 2021; Hidayat et al., 2023). Atlet yang mempunyai waktu bermain lebih lama akan mungkin menunjukkan performa fisik dan teknik yang tinggi juga, sebaliknya jika atlet tidak mempunyai waktu yang cukup maka performa fisik dan teknik pun tidak akan muncul didalam pertandingan (Spyrou et al., 2023).

Futsal sebagai salah satu olahraga Indonesia yang sudah mengalami perkembangan sangat pesat. Tim futsal nasional Indonesia termasuk yang terbaik di Asia Tenggara, berasama dengan Thailand, Vietnam, dan Australia, dan masuk sepuluh besar di seluruh Asia. Skuad futsal nasional Indonesia sebelumnya hanya berprestasi di final Piala Asia. Saat itu, Jepang sudah lebih dulu melewati Indonesia hingga babak perempat final. Federasi Futsal Indonesia (FFI) kini sedang merevisi peraturan dan ketentuan baru di Liga Futsal Profesional Indonesia tahun 2021 dan 2022. Didalamnya berisi bahwa setiap klub wajib memiliki tiga pemain berusia di bawah 20 tahun dalam roster terdaftarnya, dengan satu diantaranya adalah penjaga gawang. Dengan minimal dua pemain itu harus berada di lineup untuk pertandingan tersebut. Tentunya para pemain muda pada saat itu berada di lapangan dengan pemain senior bahkan pemain asing sekalipun pemain muda ini seringkali tidak dapat menampilkan performa terbaiknya sehingga hasil pertandingan yang tidak sesuai harapan seringkali disebabkan oleh ketidakmampuan mencapai performa maksimal dan tidak mendapatkan waktu bertanding yang cukup.

Dalam penelitian (Lochbaum et al., 2022) yang berjudul “*Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta- Analysis*”. Merekendasikan agar demografi tertentu, seperti atlet wanita atau atlet profesional, dipelajari dalam penelitian selanjunya untuk menentukan korelasi antara kepercayaan diri dan performa. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan pemain futsal profesional dari Indonesia dengan kepercayaan diri dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi kinerja pada diri atlet. Untuk mengetahui bagaimana perasaan peneliti lain tentang hal ini ketika hal ini digali lebih dalam.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, yang melibatkan pengumpulan data berdasarkan hasil skor dan angket. Pendekatan ini sesuai dengan deskripsi yang diberikan oleh (Fraenkel & Wallen, 1990) yang menyatakan bahwa metode penelitian kuantitatif mengandalkan data yang didasarkan pada skor. Penelitian ini memiliki sampel 30 atlet futsal profesional yang bersedia ikut dalam pengisian kuesioner melalui *Google Form*. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yang mempertimbangkan kriteria berdasarkan pengalaman kompetisi atlet. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri dalam penelitian ini yaitu berupa kuesioner TROSCI (*Trait Robustness of Sport-Confidence Inventory*) yang dikembangkan oleh (Beattie et al., 2011) merupakan pengembangan dari TSCI oleh Vealey terdiri dari 8 butir pernyataan. Sedangkan instrumen variabel lainnya menggunakan kuesioner performa puncak terdiri dari 34 butir pernyataan yang berasal dari penelitian teoritis (Garfield & Bennett, 1984). Kemudian, data tersebut diolah dan dianalisis menggunakan uji Korelasi Rank Spearman, dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Program for Social Science (SPSS)* versi 26, untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Persentase Kriteria Kepercayaan Diri

Kriteria	Interval	Frekuensi	%
Rendah	$x < 29$	0	0%
Sedang	$29 < x \leq 51$	25	83%
Tinggi	$51 \leq x$	5	17%
Total			100%

Sumber: Penulis

Pada Tabel 1. Dapat diketahui bahwa hasil persentase kepercayaan diri atlet futsal profesional kriteria rendah sebesar 0 pemain (0%), kriteria sedang 25 pemain (83%), dan kriteria Tinggi sebesar 10 pemain (17%).

Tabel 2. Persentase Kriteria Kepercayaan Diri

Kriteria	Interval	Frekuensi	%
Rendah	$x < 65.5$	0	0%
Sedang	$65.5 < x \leq 98.5$	16	53%
Tinggi	$98.5 \leq x$	14	47%
Total			100%

Sumber: Penulis

Berdasarkan pada Tabel 2. Diketahui bahwa hasil persentase performa puncak atlet futsal profesional pada kriteria rendah sebesar 0 pemain (0%), kriteria sedang 16 pemain (53%), dan kriteria Tinggi sebesar 47 pemain (47%).

Tabel 3. Uji Korelasi Rank Spearman

Variabel	Correlation Coefficient	N = 30	Sig.
		.488	
Kepercayaan Diri Performa Puncak			

Sumber: Penulis

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi Rank Spearman serta nilai signifikansi yang didapat pada tabel diatas, nilai signifikansi menunjukkan angka 0.012. berdasarkan nilai pengambilan kepuusan dimana angka 0.012 </kurang dari 0.05 atau maka dapat disimpulkan bahwa data berkorelasi dan tingkat hubungannya kuat.

Pembahasan

Dari hasil uji statistik di atas, terlihat adanya hubungan positif antara kepercayaan diri dan performa puncak pada atlet futsal profesional. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri, semakin tinggi juga performa puncak yang dicapai oleh atlet. Sebaliknya, jika kepercayaan diri rendah, performa puncak atlet cenderung rendah juga.

Sekarang ini sudah menjadi olahraga prestasi. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga futsal tidak hanya komponen dasar nya saja yang harus dikuasai adalah fisik, taktik, dan mental. Dalam konteks futsal, pencapaian kemampuan maksimal seseorang bergantung pada interaksi yang kohesif dan kontribusi dari unsur-unsur primer. Hal ini mencakup atribut sepertibakat, ketangkasan, kecakapan fisik, sifat kognitif atau sosio-psikologis atlet, dan dimensi emosional atlet. Mengingat tuntutan mental dalam futsal, kepercayaan diri memainkan peran penting dalam membantu pemain mencapai tujuan.

Kemahiran seorang pemain dalam tampil pada standar yang tinggi sangat penting untuk mencapai performa yang optimal. Penelitian telah menunjukkan bahwa elemen psikologis berkontribusi sekitar 50% dari kinerja seorang atlet dalam lingkungan kompetitif. Masalah kepercayaan diri mungkin mempunyai konsekuensi yang menguntungkan dan merugikan. Misalnya, seorang pemain dengan kualitas fisik dan teknik yang luar biasa mungkin tidak mengerahkan upaya maksimal ketika berhadapan dengan lawan yang terampil atau tidak perlu dipertanyakan lagi. Hal ini mungkin mengakibatkan penurunan fokus dan produktivitas. Disisi lain, jika seorang pemain memiliki rasa percaya diri yang kuat, sambil menyadari kegalannya, maka pemain ini akan tetap mampu tampil dengan sangat baik.

Pada penelitian ini menemukan temuan berdasarkan angket yang isi oleh responden yang didalamnya mencakup tentang pengalaman bermain di liga futsal profesional. Tentunya hal ini dapat menjadi sebuah faktor tingginya kepercayaan diri dan performa puncak pada atlet futsal profesional karena dari pengalaman/atau jam terbang seorang atlet sangat dibutuhkan dalam berkompetisi dapat dilihat pada tabel berikut:

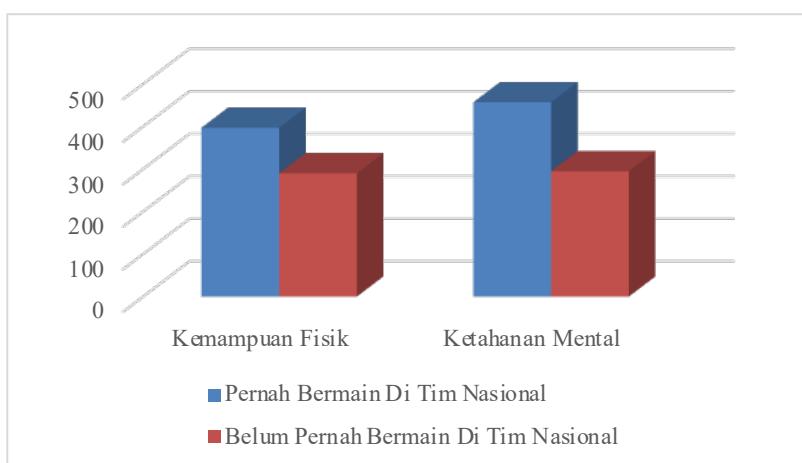
Tabel 4. Skor Pengalaman Bermain

Pemain	Rata-rata Pengalaman (Tahun)	Skor Kepercayaan Diri	Skor Performa Puncak	Kategori
Pernah bermain di Tim Nasional	9	854	1617	Tinggi
Belum Pernah bermain di Tim Nasional	5	585	1209	Sedang

Sumber: Penulis

Berdasarkan pada tabel 4 Di atas dapat dilihat bahwa atlet yang pernah bermain di Tim Nasional futsal memiliki rata-rata pengalaman bermain 9 tahun, skor kepercayaan diri 745, dan skor performa puncak 1525, nilai tersebut dapat di nilai dalam kategori tinggi. Sedangkan, atlet yang belum pernah bermain di Tim Nasional memiliki nilai rata-rata pengalaman bermain 5 tahun, skor kepercayaan diri 694, dan skor performa puncak 1302, nilai tersebut dapat di nilai dalam kategori sedang.

Atlet yang memiliki pengalaman bermain lebih lama mempunyai kecenderungan kepercayaan diri dan performa puncak yang lebih tinggi dibandingkan dengan pemain yang memiliki pengalaman bermain lebih sedikit. Pengalaman bermain di Tim Nasional atau di ajang yang lebih tinggi tampaknya berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri dan performa puncak yang lebih tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa pengalaman bermain, terutama di level ASIA dapat berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri dan performa puncak pada atlet futsal profesional. Hal ini dapat sejalan dengan (Spyrou et al., 2020, 2023) mengatakan bahwa atlet yang mempunyai waktu bermain lebih lama akan mungkin menunjukkan performa fisik dan teknik yang tinggi juga, sebaliknya jika atlet tidak mempunyai waktu yang lebih lama maka performa fisik dan teknik pun tidak akan mencapai didalam pertandingan. Pemain futsal harus memiliki karakteristik fisologis VO₂max yang tinggi juga mempunyai kemampuan neuromuskular (kekuatan dan lompatan) sangat diperlukan. Jika ingin bermain dikompetisi level yang lebih tinggi pemain futsal harus fokus pada kecepatan maksimal, tenaga dan juga kekuatan tubuh bagian bawah, kapasitas aerobik, dan massa otot tanpa lemak.

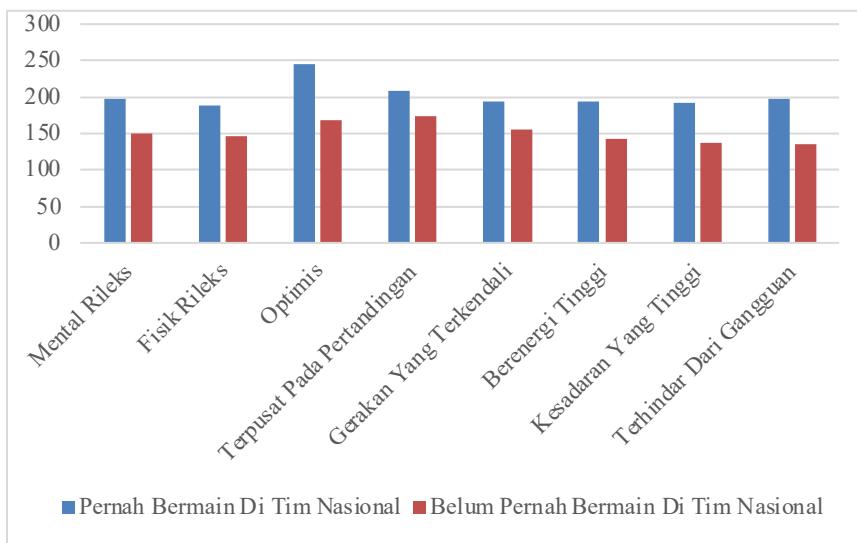


Gambar 1. Perbandingan Kepercayaan Diri
Sumber: Penulis

Pada Gambar 1 Perbandingan antara atlet futsal profesional yang pernah di Tim Nasional Futsal memiliki nilai kemampuan fisik 397 dan ketahanan mental 457 nilai ini masuk kedalam kategori tinggi. Sedangkan, pada atlet profesional yang belum pernah di Tim Nasional memiliki nilai kemampuan fisik 290 dan ketahanan mental 295 nilai ini termasuk kedalam kategori sedang.

Atlet yang belum pernah bermain di Tim Nasional memiliki kemampuan fisik dan ketahanan mental yang tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa pengalaman di tingkat nasional, atlet mungkin tidak memiliki kesempatan yang sama untuk mengembangkan kemampuan fisik dan mental atlet secara maksimal. Faktor-faktor seperti intensitas latihan, pengalaman kompetisi yang terbatas, dan kurangnya eksposur terhadap tekanan kompetitif yang tinggi dapat berperan dalam perbedaan ini. Pengalaman bermain di Tim Nasional tampaknya memiliki korelasi positif dengan kemampuan fisik dan ketahanan mental atlet futsal profesional. Atlet yang pernah bermain di level nasional menunjukkan performa yang lebih baik dalam kedua aspek ini dibandingkan dengan pemain yang belum pernah mendapatkan kesempatan tersebut. Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan pembina futsal untuk mempertimbangkan pengalaman

kompetitif tingkat tinggi sebagai bagian dari pengembangan atlet untuk mencapai performa puncak.



Gambar 2. Perbandingan Peforma Puncak

Sumber: Penulis

Pada Gambar 2 dapat dilihat perbandingan peforma puncak pada atlet futsal profesional yang pernah bermain di Tim Nasional memiliki nilai indikator Mental Rileks 197, Fisik Rileks 189, Optimis 245, Terpusat Pada Pertandingan 209, Gerakan Terkendali 194, Berenergi Tinggi 194, Kesadaran Yang Tinggi, 192, dan Terhindar Dari Gangguan 197. Sedangkan pada atlet futsal profesional yang belum pernah bermain di Tim Nasional memiliki nilai indikator Mental Rileks 150, Fisik Rileks 147, Optimis 169, Terpusat Pada Pertandingan 173, Gerakan Terkendali 155, Berenergi Tinggi 142, Kesadaran Yang Tinggi 138, dan Terhindar Dari Gangguan 135.

Pada indikator Mental Rileks menunjukkan bahwa pengalaman di tingkat nasional membantu atlet menjadi lebih rileks secara mental. Atlet lebih mampu mengendalikan emosi diri selama pertandingan, yang memungkinkan atlet untuk tampil lebih baik di bawah tekanan. Dalam hal fisik rileks atlet yang lebih berpengalaman tampaknya lebih mampu menjaga kondisi fisik rileks, yang penting untuk menghindari dan cedera selama pertandingan. Optimisme atlet juga menunjukkan bahwa pengalaman kemampuan diri sendiri dapat memberikan dorongan moral yang signifikan selama pertandingan. Pengalaman di level nasional membantu atlet dalam membuat keputusan yang lebih baik dan tetap fokus pada tugas-tugas pemain selama pertandingan. Atlet nasional memiliki kesadaran yang lebih baik selama pertandingan. Atlet lebih mampu membaca situasi di lapangan dan menyesuaikan strategi atlet sesuai kebutuhan. Dalam hal gerakan terkendali, ini menunjukkan bahwa pengalaman di tingkat nasional membantu atlet memiliki kontrol yang lebih baik atas gerakan pemain, yang penting untuk menghindari kesalahan teknik dan menjaga konsistensi performa atlet. Pada atlet nasional juga menunjukkan bahwa atlet memiliki tingkat energi yang lebih tinggi, yang dapat meningkatkan daya tahan dan performa keseluruhan. Atlet di level nasional juga memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi selama pertandingan. Tingkat kesadaran yang tinggi memungkinkan atlet untuk membuat keputusan yang lebih baik dan lebih cepat. Juga atlet nasional mampu menghindari gangguan yang dapat mengganggu fokus dan konsentrasi atlet. Secara keseluruhan, atlet profesional yang pernah bermain di Tim Nasional menunjukkan performa puncak yang lebih baik dalam semua indikator yang dikur, menunjukkan bahwa pengalaman di tingkat kompetisi yang lebih tinggi memberikan keuntungan signifikan dalam aspek mental dan fisik, memungkinkan atlet untuk tampil lebih optimal.

Meningkatkan ketangguhan mental, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kemampuan berpikir cepat dalam mengatasi masalah dapat meningkatkan kepercayaan diri pada pemain futsal. Artinya persiapan psikologis yang baik dapat membantu meningkatkan performa kompetitif dan mental (Vella-Fondacaro & Romano-Smith, 2023). Kepercayaan diri sangat penting bagi seorang atlet untuk meraih prestasi dalam kompetisi. Tingkat kepercayaan diri yang optimal diperlukan untuk mencapai hasil yang lebih tinggi. Kurangnya kepercayaan diri dan kepercayaan diri yang berlebih dapat menurunkan performa. Kepercayaan diri berbeda-beda pada setiap atlet dan setiap kegiatan. Pengalaman, penguasaan keterampilan, dan dukungan sosial meningkatkan kepercayaan diri dalam diri seorang atlet. Selain itu, performa dan kepercayaan diri atlet saling berkorelasi (Kuloor & Kumar, 2020). Kepercayaan diri memiliki peran penting dalam menentkan hasil. Oleh karena itu, program pelatihan yang komprehensif yang mncakup aspek fisik dan mental sangat penting untuk meningkatkan performa atlet (Pelana et al., 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan Tidak selalu kepercayaan diri yang tinggi akan menghasilkan performa yang lebih baik. Karena ada situasi atlet mengalami penurunan kepercayaan diri, namun performanya tetap baik atau bahkan meningkat. Artinya bahwa hubungan antara kepercayaan diri dan kinerja tidak selalu linear atau lurus (Woodman et al., 2010). Penurunan kepercayaan diri dari unsur keraguan diri dapat menyebabkan peningkatan usaha dan performa, ketidakpercayaan diri mendandakan bahwa perlunya peningkatan latihan (Bandura & Locke, 2003). Kepercayaan diri dan performa sebenarnya tidak terlalu berhubungan. Hubungan ini hanya sedikit berpengaruh dan ada faktor-faktor lain yang juga penting (moderator) yang dapat mempengaruhi hasil tersebut (Lochbaum et al., 2022). Kepercayaan diri dan performa berhubungan lebih kuat dalam olahraga individu dibandingkan dengan olahraga tim. Kepercayaan diri dapat berubah selama pertandingan baik meningkat atau menurun. Dalam olahraga tim, kepercayaan diri dapat bergantung pada tindakan rekan satu tim dan kepercayaan diri dapat berubah pada saat pertandingan dimulai. Artinya. Semakin lama pertandingan maka semakin besar kemungkinan perubahan kepercayaan diri dengan demikian hubungan kepercayaan diri dan performa melemah (Terry, 1995). Kepercayaan diri berdampak pada kinerja melalui mekanisme seperti meningkatkan upaya, memilih strategi yang tepat, dan mengatur emosi yang tidak diinginkan. Salah satu alasan mengapa hubungan ini tidak sekutu seperti pada teori, hal ini mungkin karena asumsi utama yang menyatakan bahwa kepercayaan diri yang lebih tinggi akan selalu menghasilkan performa yang lebih baik (Michie et al., 2011).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan performa puncak atlet futsal profesional. Atlet yang memiliki pengalaman bermain di Tim Nasional menujukkan performa yang lebih baik dalam berbagai indikator, baik fisik maupun mental, dibandingkan dengan atlet yang belum memiliki pengalaman tersebut. Perbedaan ini dapat dijelaskan berbagai faktor seperti intensitas latihan, pengalaman kompetisi, dan kemampuan mengelola tekanan di tingkat tinggi. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk memulai dari pembicaraan kepada Federasi Futsal Indonesia (FFI) agar populasi atlet futsal profesional bisa diteliti (tanpa pemain asing). Juga untuk penelitian selanjutnya dapat membahas faktor yang mempengaruhi performa puncak dalam aspek psikologis lain seperti pembelajaran visual (*visual learning*), pola pikir (*mindset*), kecerdasan emosional (*emotional intelligence*), motivasi dan lain-lain serta tetap pada atlet profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, E., & Lubis, A. E. (2024). The Contribution of Facility Management and Service Quality to Soccer Performance. *Journal Management of Sport*, 2(2). <https://doi.org/10.55081/jmos.v2i2.1960>

- Albiro, M. C., Kurniawan, F., & Rahman, I. (2021). Analisis tingkat percaya diri siswa smkn 1 karawang barat yang mengikuti pertandingan futsal. *Jurnal Penjakora*, 8(2), 91–97.
- Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian*.
- Arifin, F. (2024). Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Bola Basket. *VISA: Journal of Vision and Ideas*, 4(2 SE-Articles), 715–728. <https://doi.org/10.47467/visa.v4i2.1887>
- Azandi, F., & Mawardinur, M. (2024). Futsal Extracurricular Management Junior High School. *Journal Management of Sport*, 2(2). <https://doi.org/10.55081/jmos.v2i2.2194>
- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87.
- Beattie, S., Hardy, L., Savage, J., Woodman, T., & Callow, N. (2011). Development and validation of a trait measure of robustness of self-confidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 184–191. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.008>
- Cengiz, C., Erduran, M., & Bozkus, T. (2023). Investigation Of the Relationship Between Dance Self-Efficacy and Self-Confidence of Folk Dancers. *International Journal of Education Technology and Scientific Research*, 8(21), 89–110.
- Ekengren, J., Stambulova, N. B., & Johnson, U. (2021). Toward the Career-Long Psychological Support Services: Insights from Swedish Handball. *Journal of Sport Psychology in Action*, 12(4), 245–258. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1826615>
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (1990). *How to design and evaluate research in education*. ERIC.
- Garfield, C. A., & Bennett, H. Z. (1984). Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes. (*No Title*).
- Gilson, T. A., Heller, E. A., & Stults-Kolehmainen, M. A. (2013). The relationship between an effort goal and self-regulatory efficacy beliefs for division I football players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(10), 2806–2815. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31828151ca>
- Hermanto, E. P. (2021). Tingkat kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pemain sepakbola dalam penundaan liga 3 akibat covid-19 di mitra surabaya. *Jurnal Keolahragaan*, 09(02), 97–106.
- Hidayat, Y., Yudiana, Y., Hambali, B., Sultoni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC Psychology*, 11(1), 35. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01073-x>
- Jatra, R., Wati, S. Z., Kumara, A. R., Rinaldi, M. W., & Fernando, R. (2023). The effect of circuit training on improvement in futsal athletes: Literature review. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 5(1), 44–48.

- Kuloor, H., & Kumar, A. (2020). Self-confidence and sports. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(4), 1–6.
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Michie, S., Ashford, S., Sniehotta, F. F., Dombrowski, S. U., Bishop, A., & French, D. P. (2011). A refined taxonomy of behaviour changes techniques to help people change their physical activity and healthy eating behaviours: The CALO-RE taxonomy. *Psychology & Health*, 26(11), 1479–1498. <https://doi.org/10.1080/08870446.2010.540664>
- Muthia, D. S., Abduljabar, B., & Sumpena, A. (2023). Studi Deskriptif Kesehatan Mental Siswa Berstatus Atlet Dan Non-Atlet. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(1). <https://doi.org/10.55081/joki.v4i1.1628>
- Pandini. (2021). No Title. *Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 4(1), 5–13.
- Pelana, R., Setiakarnawijaya, Y., Dwiyana, F., Sari, L. P., & Antoni, R. (2021). The effect of arm length, arm endurance and self-confidence on petanque shooting. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2381–2388.
- Pratama, M. I. (2019). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Pada Atlet Futsal Usia Remaja. *Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Agustus*, 121.
- Reigal, R. E., Vázquez-Diz, J. A., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2020). Psychological profile, competitive anxiety, moods and self-efficacy in beach handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010241>
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). *Buku Jago Futsal*. Ilmu Cemerlang Group.
- Roberts, L. J., Jackson, M. S., & Grundy, I. H. (2019). Choking under pressure: Illuminating the role of distraction and self-focus. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 49–69.
- Sirajuddin, I. S. (2020). *Pengaruh self-efficacy terhadap peak performance pada atlet futsal SMA di Cileungsi*. Universitas Negeri Jakarta.
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and Physiological Match-Play Demands and Player Characteristics in Futsal: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 11, 569897. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- Spyrou, K., Ribeiro, J. N., Ferraz, A., Alcaraz, P. E., Freitas, T. T., & Travassos, B. (2023). Interpreting match performance in elite futsal: considerations for normalizing variables using effective time. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1256424. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1256424>

- Syafei, P. M., Hartadji, R. H., & Rohyana, A. (2023). Perbandingan Pengaruh Kepercayaan Diri Pada Kelompok Pemula Dan Amatir Terhadap Performa Atlet Hoki. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(1). <https://doi.org/10.55081/joki.v4i1.1691>
- Terry, P. (1995). The efficacy of mood state profiling with elite performers: A review and synthesis. *The Sport Psychologist*, 9(3), 309–324.
- van Kleef, G. A., Cheshin, A., Koning, L. F., & Wolf, S. A. (2019). Emotional games: How coaches' emotional expressions shape players' emotions, inferences, and team performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 1–11.
- Vella-Fondacaro, D., & Romano-Smith, S. (2023). The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players—A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design. *Sports*, 11(9). <https://doi.org/10.3390/sports11090162>
- Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 467–470.