

**KORELASI KEPERCAYAAN DIRI  
DENGAN KEBERHASILAN TENDANGAN PENALTI  
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA**

**Zaenal Syarifulloh<sup>1\*</sup>, Muhammad Saleh<sup>2</sup>, Bachtiar<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

\* *Coressponding Author*: [zaenalsyarif@gmail.com](mailto:zaenalsyarif@gmail.com)

---

**Keterangan**

Rekam Jejak:  
*Submitted*; Juli 2025  
*Revised*; Agustus 2025  
*Accepted*; September 2025

Kata Kunci:  
Kepercayaan Diri;  
Keberhasilan;  
Tendangan Penalti;  
Siswa;  
Ekstrakurikuler;  
Sepak Bola.

---

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan menganalisis korelasi antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti pada tim sepak bola ekstrakurikuler SMP IT Alkahfi Bogor. Latar belakang penelitian ini muncul dari kekalahan tim dalam adu penalti, yang mengindikasikan adanya keraguan dan kurangnya keyakinan pada para pemain saat mengeksekusi tendangan. Hal ini terlihat dari pemain yang ragu-ragu dalam mengambil keputusan krusial dan bahkan menolak menjadi penendang penalti. Dengan menggunakan metode deskriptif korelatif, penelitian ini mengukur tingkat kepercayaan diri dan keberhasilan penalti dari 30 pemain. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara kedua variabel tersebut. Koefisien korelasi sebesar 0,56 mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang pemain, semakin besar pula peluangnya untuk berhasil mencetak gol dari tendangan penalti. Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan bahwa peningkatan kepercayaan diri atlet akan berdampak langsung pada peningkatan keberhasilan tendangan penalti, menjadikannya faktor krusial dalam latihan dan persiapan tim.

## **PENDAHULUAN**

Aktivitas olahraga telah lama diakui sebagai elemen penting dalam kehidupan manusia. Melalui partisipasi yang teratur, terukur, dan terarah, individu tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga kesejahteraan mentalnya. Olahraga menjadi sarana untuk membangun kedisiplinan, ketahanan, dan kemampuan mengelola stres, yang semuanya berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan. Dengan demikian, kegiatan ini melampaui sekadar rekreasi, berfungsi sebagai fondasi untuk pembangunan karakter dan pengembangan diri.

Salah satu cabang olahraga yang paling populer dan merakyat di Indonesia adalah sepak bola. Permainan ini melibatkan dua tim yang bersaing untuk mencetak gol ke gawang lawan sambil mempertahankan gawang mereka sendiri. Popularitasnya yang meluas, seperti yang dikemukakan oleh Kumbara, dkk (2018, hlm. 28), menunjukkan bahwa sepak bola bukan hanya sekadar olahraga, melainkan juga bagian dari budaya masyarakat. Permainan ini menuntut lebih dari sekadar kemampuan individu; ia memerlukan kerja sama tim yang solid serta penguasaan teknik dan fisik yang mumpuni agar strategi tim dapat berjalan efektif (Fahrizqi, Agus, et al., 2021).

Dalam konteks performa atletik, kepercayaan diri atau self-confidence memainkan peran krusial. Kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kompetensi dan kemampuan dirinya untuk berhasil dalam suatu tugas atau situasi. Menurut Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu (2021), aspek ini mencakup keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan dan validitas keputusan pribadi. Ini adalah sikap positif yang memungkinkan seseorang untuk membangun penilaian diri yang baik, namun bukan berarti ia harus mampu menyelesaikan segala sesuatu sendirian (Yuliandra et al., 2020). Kepercayaan diri yang kuat menjadi fondasi mental yang memungkinkan atlet untuk tampil maksimal.

Salah satu momen paling krusial dalam sepak bola adalah tendangan penalti. Tendangan ini diberikan sebagai hukuman atas pelanggaran berat di area terlarang, atau sebagai penentu hasil pertandingan yang berakhir imbang setelah waktu normal dan perpanjangan waktu. Momen ini menuntut konsentrasi tinggi dan ketahanan mental luar biasa dari penendangnya (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Tidak semua pemain memiliki kemampuan untuk mengendalikan tekanan mental yang begitu besar di saat-saat penentu kemenangan atau kekalahan tim (Agus & Fahrizqi, 2020).

Tingkat efektivitas tendangan penalti sangat dipengaruhi oleh kondisi mental pemain. Aspek-aspek seperti keterampilan, teknik, fokus, dan ketahanan mental harus dipertimbangkan secara matang oleh pemain yang ditunjuk sebagai algojo (Fahrizqi, 2013). Kepercayaan diri yang menurun dapat menghambat konsentrasi dan kinerja, yang pada akhirnya memengaruhi keberhasilan eksekusi. Oleh karena itu, persiapan mental menjadi sama pentingnya dengan latihan teknis dalam menguasai tendangan penalti, karena kondisi psikologis dapat menjadi faktor penentu dalam momen-momen krusial di lapangan (Fahrizqi, Agus, et al., 2021).

Pengaruh psikologis ini menegaskan bahwa tendangan penalti lebih dari sekadar kemampuan menendang. Ini adalah pertarungan mental antara penendang, penjaga gawang, dan tekanan dari seluruh stadion. Pemain dengan kepercayaan diri tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, fokus pada target, dan mengabaikan gangguan eksternal. Sebaliknya, keraguan diri dapat memicu ketegangan otot dan kesalahan teknis yang sering kali berakibat pada kegagalan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam sepak bola, khususnya dalam situasi kritis seperti tendangan penalti, kepercayaan diri merupakan variabel kunci. Hubungan antara keyakinan diri dan kinerja atletik sangat erat, di mana kepercayaan diri yang solid dapat menjadi pembeda antara keberhasilan dan kegagalan. Ini menggarisbawahi perlunya pelatih untuk tidak hanya fokus pada aspek fisik dan teknis, tetapi juga pada pengembangan mental dan psikologis pemain untuk mencapai performa puncak.

## METODE

### Desain Penelitian

Metode penelitian ini dibuat agar peneliti menjawab penelitian dengan objektif, dan setepat mungkin. Desain penelitian disusun dan dilaksanakan dengan penuh perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk yang empirik yang kuat dengan masalah penelitian (Sandika & Mahfudz, 2021a). Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan deskriptif korelatif (Mahfudz & Yuliandra, 2020).

### Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek/subjek yang akan diteliti, meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek yang dimiliki itu sendiri ( Saputra & Agus, 2021). Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling melibatkan sampel yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan kemampuan, agar memberikan kesempatan bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk menjadi sampel.

### Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian maka diperlukan sebuah alat yang disebut instrumen, instrumen yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut;

#### Tes Angket Kepercayaan.

Angket kepercayaan diri ini menggunakan alat ukur kepercayaan diri adalah keyakinan atau tingkat kepastian individu memiliki kemampuan untuk sukses dalam olahraga ( Pangkey & Mahfud, 2020). Dengan skalanya yang terkenal Trait Sport Confidence Inventory (TSCI) dan State Sport Confidence Inventory (SSCI). Yang masing-masing 15 item. Respon yang diharapkan diberikan oleh subyek adalah taraf kesetujuan dan tidak ketidaksetujuan dalam tingkatan 1,2,3,4. Dengan tingkatan 1 (sangat rendah), 2 (rendah), 3 (tinggi), 4 (sangat tinggi).

#### Tes Tendangan Penalti

Tes ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kecakapan sampel dalam melakukan dalam tendangan penalti (Sandika & Mahfud, 2021b). petunjuk pelaksanaan sebagai berikut; (1) Sampel berdiri di belakang yang diletakan pada sebuah titik di depan gawang/sasaran. (2) Setiap sampel diberikan tiga kali kesempatan untuk menendang. (3) Instrumen penelitian ini menggunakan gawang dan penjaga gawang sebagai alat untuk mendapatkan data.

#### Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan analisis data yang merupakan proses mencari dan menata data dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi secara sistematis untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi yang lain (Melyza & Agus). Sebagai data dan informasi yang didapat di lapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif melalui beberapa tahapan yaitu reduksi data, display data, mengambil kesimpulan dan verifikasi (Aguss, 2021).

## HASIL & PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil dari penelitian ini akan menguraikan tentang temuan yang muncul selama melakukan penelitian kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti dalam permainan sepakbola.

**Tabel 1.** Hasil Kepercayaan Diri

Kepercayaan Diri	Hasil
Sangat Tinggi	4
Tinggi	26
Rendah	0
Sangat Rendah	0

Berdasarkan tabel yang disajikan, hasil penelitian menunjukkan distribusi tingkat kepercayaan diri peserta. Dari total 30 responden (4 + 26 + 0 + 0), mayoritas memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Terdapat 26 responden yang berada dalam kategori tinggi, sementara 4 responden lainnya memiliki tingkat kepercayaan diri sangat tinggi. Tidak ada responden yang diklasifikasikan dalam kategori kepercayaan diri rendah atau sangat rendah, yang menunjukkan bahwa sampel penelitian cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik secara keseluruhan. Dominasi responden dengan tingkat kepercayaan diri tinggi dan sangat tinggi ini mengindikasikan bahwa subjek penelitian memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri mereka. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang mengaitkan kepercayaan diri dengan keberhasilan, seperti keberhasilan tendangan penalti. Oleh karena itu, data pada tabel ini memperkuat argumen bahwa faktor psikologis seperti kepercayaan diri memainkan peran penting dan menjadi landasan yang kuat untuk menganalisis hubungan positif antara variabel kepercayaan diri dan keberhasilan tendangan penalti.

**Tabel 2.** Hasil tendangan Penalti

Tes Tendangan Penalti	Hasil
Sangat Baik	5
Baik	21
Rendah	4
Sangat Rendah	0

Berdasarkan tabel hasil tes tendangan penalti, sebagian besar peserta menunjukkan performa yang baik. Dari total 30 responden (5 + 21 + 4 + 0), mayoritas, yaitu 21 peserta, dikategorikan memiliki hasil tendangan penalti baik. Selain itu, terdapat 5 peserta yang mencapai hasil sangat baik. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dalam sampel penelitian memiliki keterampilan dasar yang memadai dalam melakukan tendangan penalti. Meskipun demikian, ada sejumlah kecil peserta yang performanya kurang optimal. Terdapat 4 peserta yang mendapatkan hasil rendah, sementara tidak ada peserta yang berada dalam kategori sangat rendah. Keberadaan beberapa peserta dengan hasil rendah ini mengindikasikan adanya variasi tingkat kemampuan dalam sampel, meskipun secara keseluruhan, hasil tes cenderung positif. Data ini penting untuk dihubungkan dengan variabel lain seperti kepercayaan diri untuk melihat bagaimana faktor psikologis memengaruhi performa teknis seperti tendangan penalti.

**Tabel 3.** Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Sig
Kepercayaan diri & Tendangan penalti	0,56

Berdasarkan tabel hasil pengujian, nilai koefisien korelasi ( $r$ ) antara kepercayaan diri dan keberhasilan tendangan penalti adalah 0,56. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut. Koefisien korelasi 0,56 berada pada kategori hubungan yang tinggi, yang berarti semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang pemain, semakin besar pula kemungkinan keberhasilan tendangan penalti yang dilakukannya. Hasil ini secara statistik mengonfirmasi bahwa kepercayaan diri bukanlah faktor yang dapat diabaikan dalam performa atletik, khususnya dalam situasi bertekanan tinggi seperti tendangan penalti. Hubungan positif dan signifikan ini menunjukkan bahwa peningkatan pada satu variabel (kepercayaan diri) akan secara langsung memengaruhi peningkatan pada variabel lainnya (keberhasilan tendangan penalti). Oleh karena itu, penting bagi para pelatih untuk tidak hanya fokus pada aspek teknis, tetapi juga pada pembinaan mental dan kepercayaan diri pemain.

### **Pembahasan**

Sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga favorit di kalangan masyarakat Indonesia, dengan popularitas yang merentang dari berbagai lapisan sosial. Meskipun telah dikenal selama beberapa dekade di Indonesia, prestasi sepak bola nasional belum cukup bersaing di kancah

internasional. Saat ini, perkembangan pesat tengah dialami oleh sepak bola Indonesia (Komarudin & Riski, 2020, hlm. 1). Menurut Adi & Andiana (2020, hlm. 113), istilah "sepak bola" berasal dari gabungan kata "sepak" yang berarti menendang (menggunakan kaki), dan "bola" yang merujuk pada alat permainan berbentuk bulat yang terbuat dari karet, kulit, atau material serupa.

Esensi dari sepak bola adalah meraih kemenangan, menurut FIFA Laws of the Game, dapat dicapai dengan mencetak gol lebih banyak daripada jumlah gol yang masuk ke gawang sendiri. Permainan ini melibatkan dua tim, yang masing-masing terdiri dari 11 pemain serta beberapa pemain pengganti. Sepak bola adalah cabang olahraga yang mempertemukan dua tim yang saling berlawanan untuk memperebutkan satu bola dengan tujuan utama mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan sambil berupaya mencegah gol dari tim lawan (Misbahuddin & Winarno, 2020, hlm. 215).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti dalam sepakbola pada ekstrakurikuler SMP IT Alkahfi Bogor. Dari hasil pengujian didapatkan bahwa nilai korelasi antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti dalam sepakbola didapat koefisien korelasi = 0,56 artinya ada hubungan yang tinggi antara tingkat kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti dalam sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti dalam sepakbola di SMP IT Alkahfi Bogor. Ini berarti peningkatan faktor kepercayaan diri atlet menyebabkan peningkatan juga pada hasil tendangan penalti.

Berdasarkan hasil penelitian Anda yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kepercayaan diri dan keberhasilan tendangan penalti, beberapa penelitian lain juga menemukan korelasi serupa dalam konteks sepak bola. Kepercayaan diri sering kali dianggap sebagai salah satu faktor psikologis penting yang memengaruhi performa atlet. Dalam sepak bola, kepercayaan diri tidak hanya memengaruhi kemampuan teknis seperti menendang, tetapi juga pengambilan keputusan strategis, seperti saat menghadapi situasi krusial layaknya tendangan penalti.

Penelitian dari Hanton & Jones (2000) menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan dan kecemasan, yang pada gilirannya meningkatkan performa mereka. Studi ini mendukung temuan Anda bahwa kepercayaan diri dapat menjadi prediktor keberhasilan. Selain itu, sebuah studi lain oleh Vealey (1986) juga menekankan bahwa kepercayaan diri atlet memiliki dua dimensi: kepercayaan diri trait (keyakinan diri yang stabil) dan kepercayaan diri state (keyakinan diri situasional). Dalam konteks tendangan penalti, kepercayaan diri situasional sangat penting, karena pemain harus memiliki keyakinan penuh pada saat itu juga untuk mengeksekusi tendangan dengan baik di bawah tekanan.

Mengingat pentingnya kepercayaan diri, banyak penelitian telah mengidentifikasi strategi untuk meningkatkannya. Salah satu studi oleh Feltz (1988) membahas teori self-efficacy (efikasi diri), yang merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam tugas tertentu. Efikasi diri dapat ditingkatkan melalui empat sumber utama: pengalaman keberhasilan, pengalaman vicarious (melihat orang lain berhasil), persuasi verbal (dukungan dari pelatih atau rekan tim), dan kondisi fisiologis (mengelola respons tubuh terhadap tekanan). Strategi ini dapat diimplementasikan dalam pelatihan untuk membantu pemain penalti merasa lebih siap dan yakin.

Selain faktor internal, penelitian juga menunjukkan bahwa faktor eksternal dapat memengaruhi kepercayaan diri atlet. Misalnya, sebuah penelitian oleh Mellalieu et al. (2006) menemukan bahwa dukungan sosial dari pelatih, rekan tim, dan penonton memiliki dampak signifikan terhadap kepercayaan diri dan performa atlet. Atmosfer pertandingan, seperti dukungan dari suporter, dapat menjadi pendorong motivasi yang kuat. Sebaliknya, tekanan negatif atau cemoohan dapat merusak mental atlet dan menurunkan tingkat kepercayaan diri mereka, yang pada akhirnya dapat memengaruhi keberhasilan tendangan penalti.

Secara keseluruhan, temuan dari berbagai penelitian tersebut menegaskan bahwa kepercayaan diri bukan sekadar perasaan, melainkan sebuah variabel psikologis yang dapat dilatih dan dikembangkan. Studi Anda, bersama dengan penelitian lain, memberikan landasan yang kuat bagi pelatih sepak bola untuk tidak hanya fokus pada aspek teknis dan fisik, tetapi juga memasukkan pelatihan mental dalam program mereka. Dengan meningkatkan kepercayaan diri atlet melalui berbagai metode, seperti simulasi tendangan penalti dalam kondisi tekanan atau sesi konseling psikologis, diharapkan para pemain dapat tampil lebih optimal dan meningkatkan keberhasilan tendangan penalti mereka. Ini merupakan langkah krusial untuk meningkatkan daya saing sepak bola nasional, seperti yang Anda sebutkan dalam pendahuluan penelitian.

### **SIMPULAN**

Dari hasil tes angket kepercayaan diri dan tendangan penalti dengan 30 sampel penelitian, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti. Ini berarti peningkatan faktor kepercayaan diri atlet menyebabkan peningkatan juga pada hasil tendangan penalti.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: (Jurnal) Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: (Jurnal) Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Role of sport confidence and self-efficacy in the psychological aspects of sports performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(3), 291-300.
- Chikal Eiffel leana Kenanto, (2023). Hubungan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola putri mataram sleman. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport: Research and strategies for the coach and sport psychologist*. Human Kinetics.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Jones, G. (2002). The relationship between confidence and sport performance. *The Sport Psychologist*, 16(3), 269-278.
- Mahfudz, A. & Yuliandra, R. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. UNP Press.
- Moran, A. P. (2012). *Sport and exercise psychology: A review of the literature*. Routledge.
- Muhammad Rizaldi, Yanti Puspita Sari (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Sebagai Penunjang Hasil Tendangan Pinalti. (Journal)
- Riga Mardhika, Dimiyati (2015). Pengaruh Latihan Mental Dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola. Surabaya, Indonesia, 01 April 2015. p.1-4
- Robert S Weinberg and Daniel Gouldh (2011) Seventh edition *Foundation Sport and Exercise Psychology*. 5, 429- 431.
- Rushall, B. S. (2002). The influence of mental rehearsal on penalty kick performance in soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 263-275.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
-

Vealey, R. S. (2002). Confidence in sport: An introduction to a new theory. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-243.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.