



HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PERFORMA BERTANDING PEMAIN FUTSAL UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KOTABUMI

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE LEVEL AND FUTSAL PLAYERS' COMPETITION PERFORMANCE AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF KOTABUMI

Robi Sanjaya¹, Guntur Yulisatria², Rinaldi Aditya³

^{1,2}Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Jl. Hasan Kepala Ratu No. 1052, Sindangsari, Kec. Kotabumi, Kabupaten Lampung Utara, Lampung, Indonesia.

³Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Kota Medan, Indonesia

***Corresponding Author: Robi Sanjaya, robisanjaya141@gmail.com**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan performa bertanding pada pemain futsal Universitas Muhammadiyah Kotabumi. Kepercayaan diri merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi kemampuan atlet dalam menunjukkan performa optimal, terutama dalam konteks pertandingan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 12 pemain futsal aktif yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen yang digunakan meliputi Skala Kepercayaan Diri dan lembar observasi performa bertanding yang mencakup aspek-aspek teknis permainan. Hasil analisis menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kepercayaan diri dan performa bertanding, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,621$ dan $p = 0,031$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pemain, maka semakin baik pula performa yang ditampilkan saat bertanding. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri, dalam proses pelatihan dan pembinaan atlet muda agar dapat mencapai performa maksimal.

Kata kunci: kepercayaan diri, performa bertanding, futsal, mahasiswa, psikologi olahraga

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-confidence levels and match performance in futsal players at Muhammadiyah University of Kotabumi. Self-confidence is an important psychological factor that influences an athlete's ability to show optimal performance, especially in the context of a match. This study uses a quantitative correlational approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 12 active futsal players who were selected purposively based on certain criteria. The instruments used included the Self-Confidence Scale and match performance observation sheets that covered technical aspects of the game. The results of the analysis using the Pearson correlation test showed a positive and significant relationship between self-confidence and match performance, with a correlation coefficient value of $r = 0.621$ and $p = 0.031$ ($p < 0.05$). These findings indicate that the higher the player's self-confidence level, the better the performance displayed during the match. This study emphasizes the importance of

developing psychological aspects, especially self-confidence, in the training and coaching process of young athletes in order to achieve maximum performance.

Keywords: *self-confidence, match performance, futsal, students, sports psychology*

PENDAHULUAN

Futsal sebagai salah satu cabang olahraga permainan yang berkembang pesat di kalangan remaja, tidak hanya menuntut kemampuan fisik dan teknik yang baik, tetapi juga kesiapan mental yang optimal. Permainan futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh 5 orang termasuk penjaga gawang dan biasanya dimainkan di dalam suatu ruangan (Angriawan & Asri, 2022). Dalam konteks pertandingan, banyak faktor psikologis yang turut memengaruhi performa atlet, salah satunya adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri pada pemain tidak hanya pada saat menghadapi pertandingan atau latihan rutin saja, akan tetapi ketika berada di kampus maupun di tempat lain, terkadang pemain juga mengalami kesulitan untuk tampil di depan umum, hal ini dikarenakan kurangnya kepercayaan pada kemampuannya (Sulistiyowati & Indrawati, 2019). Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang menarik, selain stamina, kecepatan dan kelincahan, juga di butuhkan mental dan strategi (Juita et al., n.d.) Prestasi olahraga memerlukan usaha yang harus dilaksanakan secara sungguh sungguh, sebab banyak faktor yang menentukan keberhasilan seorang dalam mencapai prestasi (Ulu et al., 2021). Kepercayaan diri sangat penting dimiliki oleh seorang atlet karena untuk mencapai prestasi perlu kolaborasi aspek mental, fisik dan teknis (Zainul Arifin et al., 2023). Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung mampu tampil lebih stabil, tidak mudah panik dalam tekanan, dan memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang lebih baik. Salah satu kekuatan terpenting dan prasyarat mutlak untuk performa atletik yang unggul adalah kepercayaan diri atau *self-belief*. Sederhananya, percaya diri adalah memiliki keyakinan pada kemampuan atau kemampuan seseorang untuk tampil dengan cara tertentu (Alif et al., 2023).

Futsal merupakan olahraga permainan beregu yang di dalamnya membutuhkan skill ataupun teknik individu, erat kaitannya dengan kepercayaan diri setiap individu (Sumpena, 2017). Di lingkungan futsal usia dewasa yang dalam hal ini adalah mahasiswa, aspek kepercayaan diri menjadi krusial mengingat usia mereka yang sedang menuju puncak fase dewasa, dalam konteks tim futsal universitas, pelatih sering mengamati bahwa pemain dengan kemampuan teknik yang baik belum tentu dapat menunjukkan performa maksimal dalam pertandingan resmi, yang bisa jadi disebabkan oleh rendahnya tingkat kepercayaan diri.

Dalam dunia olahraga, khususnya futsal, performa bertanding seorang pemain tidak hanya ditentukan oleh keterampilan teknis dan kondisi fisik, tetapi juga oleh kesiapan mental, salah satunya adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri berperan penting dalam pengambilan keputusan di lapangan, keberanian dalam menghadapi lawan, serta kemampuan untuk tetap fokus dan tenang dalam situasi tekanan. Namun, dalam kenyataannya, masih banyak pemain futsal yang memiliki kemampuan teknis dan fisik yang baik, tetapi tidak mampu menampilkan performa optimal saat bertanding. Hal ini seringkali disebabkan oleh rendahnya tingkat kepercayaan diri yang membuat pemain ragu, gugup, atau bahkan

kehilangan fokus selama pertandingan berlangsung. Fenomena ini menimbulkan pertanyaan penting: apakah tingkat kepercayaan diri benar-benar memiliki hubungan yang signifikan terhadap performa bertanding pemain futsal? Permasalahan ini menjadi penting untuk diteliti, khususnya di lingkungan mahasiswa yang sering mengikuti kompetisi antar universitas, seperti halnya di Universitas Muhammadiyah Kotabumi. Dengan mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan performa bertanding, diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang tepat dalam pembinaan mental atlet futsal agar mereka dapat tampil maksimal di setiap pertandingan

Performa bertanding seorang atlet tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik dan teknik, tetapi juga oleh aspek psikologis, salah satunya adalah kepercayaan diri. Dalam olahraga futsal yang menuntut konsentrasi tinggi, kecepatan pengambilan keputusan, dan kerja sama tim yang baik, kepercayaan diri menjadi elemen penting yang dapat menentukan keberhasilan seorang pemain di lapangan. Namun, masih ditemukan pemain yang memiliki kemampuan teknis memadai tetapi tampil kurang optimal dalam pertandingan, diduga karena rendahnya kepercayaan diri. Kondisi tersebut juga terlihat pada tim futsal Universitas Muhammadiyah Kotabumi, di mana terdapat variasi performa bertanding antar pemain yang tidak selalu sebanding dengan kualitas latihan atau pengalaman bermain. Hal ini menimbulkan dugaan bahwa aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri, memiliki kontribusi terhadap performa bertanding mereka. Oleh karena itu, penting untuk meneliti apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan performa bertanding pemain futsal di lingkungan universitas tersebut.

Permasalahan utama yang dihadapi pemain futsal Universitas Muhammadiyah Kotabumi adalah adanya kesenjangan antara kemampuan teknis yang dimiliki dengan performa nyata yang ditampilkan saat bertanding. Beberapa pemain menunjukkan keterampilan dasar futsal yang baik, namun dalam pertandingan resmi sering kali tidak mampu mengoptimalkan potensi tersebut. Kondisi ini diduga kuat dipengaruhi oleh rendahnya tingkat kepercayaan diri, yang membuat pemain ragu mengambil keputusan, gugup menghadapi tekanan lawan, serta kurang konsisten dalam menjaga fokus permainan.

Meskipun secara umum latihan fisik dan teknis sudah berjalan rutin, aspek psikologis khususnya kepercayaan diri belum mendapat perhatian yang memadai dalam program pembinaan. Akibatnya, performa bertanding mahasiswa cenderung fluktuatif dan tidak stabil, terutama ketika berada dalam situasi kompetitif. Permasalahan ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri memiliki peran krusial dalam menentukan kualitas performa bertanding, namun hubungan keduanya belum banyak dikaji secara empiris di lingkungan futsal mahasiswa. Dengan demikian, permasalahan utama penelitian ini terletak pada belum jelasnya sejauh mana tingkat kepercayaan diri berhubungan dengan performa bertanding pemain futsal Universitas Muhammadiyah Kotabumi.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang berpengaruh signifikan terhadap performa atlet dalam pertandingan. Mahendra dkk. (2019) dalam penelitiannya terhadap atlet futsal mahasiswa menemukan bahwa kepercayaan diri yang tinggi berbanding lurus dengan peningkatan performa saat bertanding. Atlet yang

memiliki rasa percaya diri yang kuat cenderung mampu mengambil keputusan dengan cepat, tampil lebih tenang di bawah tekanan, dan menunjukkan konsistensi dalam permainan. Hal serupa juga ditemukan oleh Sari dan Pratama (2021) dalam studi mereka terhadap atlet bola voli, yang menyimpulkan bahwa kepercayaan diri memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas performa, baik dari segi teknik maupun mental selama pertandingan berlangsung. Meskipun penelitian ini dilakukan pada cabang olahraga yang berbeda, temuan tersebut tetap relevan karena menekankan pentingnya kepercayaan diri dalam konteks performa olahraga kompetitif.

Yuliana (2018) menambahkan bahwa faktor psikologis, khususnya kepercayaan diri, menjadi salah satu penyebab utama fluktuasi performa atlet futsal. Pemain yang secara teknis mumpuni tetap bisa gagal menunjukkan performa optimal apabila mengalami krisis kepercayaan diri, terutama dalam pertandingan penting. Penelitian Widodo (2020) secara lebih luas menegaskan bahwa kepercayaan diri mendukung proses pengambilan keputusan, fokus, dan stabilitas emosi dalam lingkungan kompetitif. Hal ini menunjukkan bahwa aspek mental tidak kalah penting dibandingkan keterampilan fisik dalam memengaruhi hasil pertandingan. Sejumlah penelitian sebelumnya telah menegaskan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor psikologis yang berperan penting terhadap performa atlet dalam berbagai cabang olahraga. Misalnya, (Alif, -, and - 2023) menemukan bahwa atlet futsal mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung menunjukkan peningkatan performa dalam pertandingan. Penelitian (Joni Alpen et al. 2025) pada cabang bola voli juga memperlihatkan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap stabilitas performa, sementara (Candra et al. 2024) menekankan bahwa kepercayaan diri mendukung pengambilan keputusan dan kontrol emosi dalam konteks olahraga kompetitif.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada olahraga selain futsal atau dilakukan pada populasi atlet dengan lingkup yang lebih luas. Hanya sedikit penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan kepercayaan diri dengan performa bertanding pada futsal, terlebih dalam konteks mahasiswa universitas. Selain itu, sebagian penelitian terdahulu cenderung menekankan aspek deskriptif atau generalisasi kepercayaan diri tanpa menguji secara empiris hubungan langsung antara kepercayaan diri dengan performa pertandingan yang diamati melalui instrumen observasi teknis.

Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian pada dua aspek penting. Pertama, keterbatasan penelitian yang menelaah hubungan kepercayaan diri dengan performa bertanding secara spesifik pada futsal mahasiswa. Kedua, minimnya pendekatan kuantitatif korelasional yang memadukan pengukuran psikologis (skala kepercayaan diri) dengan penilaian teknis performa bertanding. Penelitian ini hadir untuk menjawab kesenjangan tersebut dengan memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan performa bertanding pada pemain futsal Universitas Muhammadiyah Kotabum

Tujuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pelatih, bidang kemahasiswaan, dan pihak universitas dalam merancang program pelatihan yang tidak hanya menekankan aspek fisik dan teknik, tetapi juga mendukung pengembangan aspek psikologis atlet, khususnya peningkatan kepercayaan diri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan performa bertanding pada pemain futsal Universitas Muhammadiyah Kotabumi. Penelitian dilakukan dengan desain *cross-sectional* (Abduh et al., 2022). Desain *cross-sectional* dipilih untuk menguji hubungan antar-variabel pada satu titik waktu pengukuran, yaitu pengukuran tingkat kepercayaan diri melalui kuesioner dan penilaian performa bertanding melalui observasi pertandingan yang dilaksanakan dalam rentang waktu singkat (satu periode kompetisi/internal game). Dengan pendekatan ini peneliti mengamati variasi antar-individu (pemain) tanpa intervensi atau pengukuran berulang yang bersifat longitudinal. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal Universitas Muhammadiyah Kotabumi. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria:

- (1) aktif tergabung dalam tim futsal Universitas Muhammadiyah Kotabumi,
- (2) mengikuti minimal satu kompetisi resmi dalam 6 bulan terakhir, dan
- (3) bersedia mengikuti penelitian.

Jumlah sampel yang digunakan adalah 12 mahasiswa anggota tim futsal Universitas Muhammadiyah Kotabumi.

3. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua jenis instrumen:

- a. Skala Kepercayaan Diri (*Self-Confidence Scale*)
Instrumen ini diadaptasi dari teori Vealey dan telah disesuaikan dengan konteks olahraga futsal. Skala ini terdiri dari 20 item pernyataan dengan format Likert 5 poin, mulai dari "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju". Validitas isi diuji oleh ahli psikologi olahraga, dan reliabilitas diuji melalui uji coba dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,84 (tinggi).
- b. Lembar Observasi Performa Bertanding
Performa pemain diukur berdasarkan pengamatan dalam pertandingan latihan resmi (*internal game*), menggunakan lembar penilaian performa yang mencakup aspek-aspek teknis (*passing, shooting, dribbling, positioning, defending*) dengan skala 1–5.

Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap yaitu dengan Pengisian kuesioner kepercayaan diri oleh seluruh partisipan sebelum sesi pertandingan dan pengamatan performa bertanding oleh observer selama pertandingan berlangsung.

Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan performa bertanding. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS 25, dengan tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 12 pemain futsal Universitas Muhammadiyah Kotabumi sebagai sampel. Data yang dikumpulkan meliputi skor tingkat kepercayaan diri dan performa bertanding masing-masing pemain.

1. Statistik Deskriptif

Rata-rata skor kepercayaan diri pemain adalah 78,4 dengan standar deviasi 6,5, menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi. Sebaran skor kepercayaan diri berkisar antara 68 hingga 89. Dari 12 pemain, 8 pemain (66,7%) termasuk dalam kategori kepercayaan diri tinggi, sedangkan sisanya (33,3%) berada dalam kategori sedang.

Rata-rata skor performa bertanding adalah 82,1 dengan standar deviasi 7,1, dengan skor terendah 70 dan tertinggi 92. Sebanyak 7 pemain (58,3%) menunjukkan performa baik, sementara 5 pemain lainnya (41,7%) berada pada kategori cukup.

2. Uji Normalitas

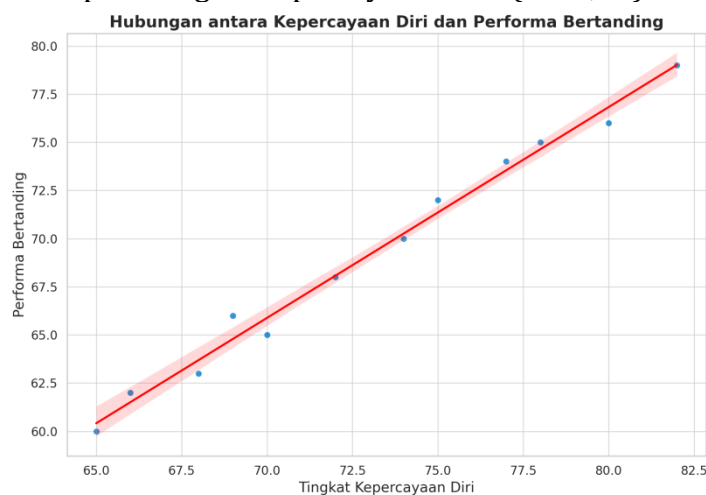
Uji Kolmogorov-Smirnov dilakukan untuk memastikan data berdistribusi normal. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi untuk kepercayaan diri sebesar 0,200 dan performa bertanding sebesar 0,150, yang keduanya lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data normal.

3. Analisis Korelasi

Selanjutnya, dilakukan uji korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan performa bertanding. Hasil uji menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,621$ dengan nilai signifikansi $p = 0,031$. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara kepercayaan diri dan performa bertanding pada tingkat signifikansi 5%.

Artinya, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang pemain, maka semakin baik performa yang ditampilkan saat pertandingan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan performa bertanding pada pemain futsal Universitas Muhammadiyah Kotabumi. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson terhadap 12 responden, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,621$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,031$. Nilai korelasi ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat, dan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).



Gambar 1. Grafik Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Performa Bertanding

Grafik di atas menunjukkan hubungan yang cenderung positif linier, mendukung hasil analisis korelasi Pearson ($r = 0,621$; $p = 0,031$), yang berarti semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pemain, semakin tinggi pula performa bertanding yang ditampilkan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh pemain futsal, maka semakin baik pula performa yang ditampilkan saat bertanding. Hasil ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menegaskan pentingnya aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri, dalam mendukung performa optimal dalam olahraga kompetitif seperti futsal.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan performa bertanding pemain futsal Universitas Muhammadiyah Kotabumi. Berdasarkan hasil pengolahan data dari 12 responden menggunakan uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,621$ dengan nilai signifikansi (p) = 0,031. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan performa bertanding pada tingkat signifikansi 5%.

Nilai korelasi sebesar 0,621 tergolong dalam kategori hubungan cukup kuat, yang mengindikasikan bahwa peningkatan kepercayaan diri berbanding lurus dengan peningkatan performa saat bertanding. Artinya, pemain dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung memiliki performa yang lebih baik di lapangan, baik dalam aspek teknik, taktik, maupun pengambilan keputusan selama pertandingan.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam menunjang performa atlet. Oleh karena itu, pelatih dan pembina tim futsal perlu memperhatikan aspek mental dalam program latihan, termasuk upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri pemain melalui pendekatan psikologis yang sistematis.

Temuan ini memperkuat teori Bandura pada tahun 1997 tentang *self-efficacy*, yang menyatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil melakukan suatu tindakan berpengaruh besar terhadap performanya. *Self-efficacy* adalah keyakinan diri seseorang tentang sejauh mana ia mampu menyelesaikan suatu tugas, serta merencanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu (Asma et al., 2022). Secara deskriptif, 66,7% dari pemain dalam penelitian ini memiliki kepercayaan diri tinggi, dan 58,3% menunjukkan performa bertanding yang baik. Kepercayaan diri atlet akan tumbuh dengan baik jika dalam proses perkembangan kemampuan akan dipengaruhi oleh determinasi yang dimiliki, kelengkapan fasilitas serta peralatan yang dapat mendukung dalam latihan ataupun perlombaan, yang menemukan bahwa atlet dengan kepercayaan diri tinggi lebih konsisten dalam performa dan lebih tahan terhadap tekanan mental (Purnomo et al., 2020). Faktor kepercayaan diri dapat memengaruhi beberapa aspek teknis dan taktis dalam permainan futsal. Pemain yang percaya diri cenderung lebih berani mengambil inisiatif serangan, lebih efektif dalam komunikasi tim, serta tidak mudah kehilangan fokus ketika menghadapi tekanan lawan. Sebaliknya, pemain dengan kepercayaan diri rendah cenderung pasif, ragu-

ragu dalam mengambil keputusan, dan lebih mudah panik, sehingga performanya menurun.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang berpengaruh signifikan terhadap performa atlet dalam berbagai cabang olahraga. Utra dan Ramadhan (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan performa bermain pada atlet sepak bola remaja. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung tampil lebih stabil, berani mengambil keputusan, dan mampu mengelola tekanan dalam pertandingan. Penelitian serupa oleh Dewi (2019) yang dilakukan pada atlet bola basket juga menunjukkan hasil sejalan, di mana kepercayaan diri memberikan kontribusi nyata terhadap konsentrasi, akurasi, dan kontrol emosi selama pertandingan berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran penting tidak hanya dalam kesiapan mental, tetapi juga dalam keterampilan teknis yang ditampilkan atlet.

Dalam konteks olahraga futsal secara spesifik, Hasanah dan Nugroho (2021) menemukan bahwa kepercayaan diri berkorelasi signifikan dengan performa individu dalam tim. Atlet futsal yang percaya diri menunjukkan inisiatif lebih tinggi, tidak ragu dalam mengambil keputusan, serta tampil lebih konsisten sepanjang pertandingan. Sementara itu, Ardiansyah (2018) melalui intervensi mental training menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri dapat dicapai melalui latihan psikologis yang sistematis, yang pada akhirnya berdampak langsung terhadap peningkatan kinerja pemain di lapangan.

Temuan-temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini, bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting yang harus dikembangkan dalam proses pembinaan atlet, termasuk dalam cabang olahraga futsal, untuk mencapai performa optimal saat bertanding.

Kebaruan yang ditemukan dalam penelitian ini terletak pada fokus kajiannya yang menghubungkan antara tingkat kepercayaan diri dengan performa bertanding secara spesifik pada pemain futsal di lingkungan Universitas Muhammadiyah Kotabumi, yang sebelumnya belum banyak dijadikan objek penelitian secara sistematis. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan uji korelasi untuk memberikan bukti empiris tentang kekuatan hubungan antara aspek psikologis (kepercayaan diri) dan kinerja atlet di lapangan, khususnya dalam cabang olahraga futsal yang masih relatif kurang dieksplorasi dari sisi psikologis.

Kontribusi terhadap Pengembangan Psikologi Olahraga

1. Pengayaan Literatur – Penelitian ini memperluas kajian psikologi olahraga pada cabang futsal yang masih minim kajian, sehingga dapat menjadi rujukan akademik untuk penelitian selanjutnya.
2. Implikasi Praktis – Temuan tentang hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan performa bertanding memberikan dasar bagi pelatih, dosen, dan praktisi olahraga untuk menyusun program pembinaan mental berbasis intervensi peningkatan kepercayaan diri (misalnya melalui *mental training, self-talk, atau imagery*).

3. Pengembangan Instrumen – Kombinasi penggunaan skala psikologis dan penilaian observasional dapat menjadi model metodologi baru dalam penelitian psikologi olahraga, yang lebih komprehensif dibanding hanya mengandalkan persepsi subjektif atlet.
4. Dasar Intervensi Pendidikan Jasmani – Penelitian ini menegaskan bahwa pembinaan atlet di lingkungan universitas tidak cukup menitikberatkan pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga perlu mengintegrasikan aspek psikologis secara sistematis dalam kurikulum maupun program ekstrakurikuler.

Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam memperkuat pemahaman bahwa performa atletik tidak hanya dipengaruhi faktor fisik dan teknis, tetapi juga secara signifikan ditentukan oleh kondisi psikologis, khususnya kepercayaan diri. Kontribusi ini memperkaya disiplin psikologi olahraga baik dalam ranah teori maupun praktik.

Dengan pendekatan ini, penelitian memberikan kontribusi ilmiah terhadap pemahaman bahwa performa atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan teknis dan fisik, tetapi juga oleh kondisi mental seperti kepercayaan diri. Hasil ini memperkuat pentingnya pelatihan mental dalam program pembinaan atlet futsal, serta membuka peluang bagi penelitian lanjutan dengan pendekatan multidimensional terhadap performa olahraga.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah responden yang terlibat relatif kecil, yaitu hanya 12 pemain futsal dari satu universitas, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas ke populasi pemain futsal di wilayah lain atau tingkat yang berbeda. Kedua, penelitian ini hanya mengkaji satu variabel psikologis, yaitu kepercayaan diri, tanpa mempertimbangkan faktor psikologis lain seperti kecemasan, motivasi, atau fokus yang juga dapat memengaruhi performa bertanding. Ketiga, pendekatan yang digunakan bersifat kuantitatif, sehingga tidak menggali lebih dalam aspek subjektif pengalaman atlet dalam kaitannya dengan kepercayaan diri saat bertanding.

Meskipun memiliki keterbatasan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam bidang psikologi olahraga, khususnya dalam konteks futsal. Temuan ini menegaskan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh nyata terhadap performa bertanding pemain. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan awal bagi pelatih, pembina, maupun pihak akademik dalam menyusun program pembinaan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga pada pengembangan mental dan psikologis pemain. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi pijakan untuk penelitian-penelitian lanjutan yang lebih luas dan mendalam terkait pengaruh faktor psikologis terhadap performa atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan performa bertanding pemain futsal Universitas Muhammadiyah Kotabumi. Nilai korelasi Pearson sebesar $r = 0,621$ dengan $p = 0,031$ menunjukkan bahwa hubungan tersebut

termasuk dalam kategori cukup kuat dan signifikan pada taraf 5%. Artinya, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh pemain, maka semakin baik pula performa yang ditunjukkan saat bertanding.

Temuan ini mempertegas bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam menunjang performa atlet, khususnya dalam olahraga beregu seperti futsal yang menuntut pengambilan keputusan cepat, kerja sama, dan kontrol emosi selama pertandingan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan mencakup tim dari berbagai universitas atau daerah untuk mendapatkan hasil yang lebih generalizable. Kemudian Penelitian lanjutan dapat menguji efektivitas program peningkatan kepercayaan diri seperti pelatihan mental, self-talk, atau imagery terhadap performa atlet futsal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, pihak Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Kotabumi, serta seluruh pemain futsal yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada keluarga dan rekan-rekan atas dukungan dan doa yang tiada henti hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian ini. Seluruh proses penelitian dilakukan secara independen tanpa adanya pengaruh dari pihak manapun yang dapat memengaruhi hasil dan kesimpulan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01). <https://doi.org/10.47709/jpsk.V3i01.1955>
- Alif, A., -, A., & -, N. (2023). Survei Tingkat Kepercayaan Diri Pada Tim Futsal Universitas Muhammadiyah Palopo (Ump). *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 7(2). <https://doi.org/10.37058/Sport.V7i2.7402>
- 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.
- Angriawan, T., & Asri, A. (2022). Pengaruh Kekuatan Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal Mahasiswa Stkip Ypup Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v10i2.707>

- 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>
- Asma, N., Noviyanti, N., & Khairunnisak, K. (2022). Pengaruh Teori Belajar Vygotsky Pada Materi Aljabar Linier Terhadap Self-Efficacy Mahasiswa Prodi Informatika. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 2(04). <https://doi.org/10.57008/ljp.v2i04.305>
- 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>
- 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>
- 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.
- Juita, A., Haddina, E., Riau, U., & Tinggi Olahraga Dan Kesehatan Bina Guna, S. (N.D.). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Pemain Futsal Sma Negeri 1 Pangkalan Kerinci. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(2).
- 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>
- Pelana, R., Setiakarnawijaya, Y., Dwiyan, 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.
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Josepha: Journal Of Sport Science And Physical Education*, 1(2). <https://doi.org/10.38114/josepha.v1i2.86>
- Sulistiyowati, S., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pada Pemain Futsal Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1). <https://doi.org/10.14710/Empati.2019.23569>
- Sumpena, A. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Personal (Personal Models) Terhadap Kepercayaan Diri Dan Hasil Belajar Bermain Futsal Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.17509/lpjo.v2i1.6395>
- 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>

- Ulu, J., Pinem, J., & Situmeang, R. (2021). Hubungan Antara Powertungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Panca Budi Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*.
- 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>
- Zainul Arifin, Made Agus Dharmadi, & Ketut Chandra Adinata Kusuma. (2023). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Terhadap Peningkatan Prestasi Atlet Futsal Akademi Semarapura United. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(1). <https://doi.org/10.36526/Kejaora.V8i1.2374>