

## Tingkat Kepercayaan Diri Dan Mental Siswa SMANegeri 1 Situjuh Limo Nagari Dalam MengikutiKejuaraan Futsal

Abdi Hasmar Putra<sup>1</sup>, Arsil<sup>2</sup>, Kamal Firdaus<sup>3</sup>, Haripah Lawanis<sup>4</sup>

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Koelahragaan, Universitas Negeri Padang

[Abdihasmarputra@gmail.com](mailto:Abdihasmarputra@gmail.com)<sup>1</sup>, [arsil@fik.unp.ac.id](mailto:arsil@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [dr.kamalfirdaus@fik.unp.ac.id](mailto:dr.kamalfirdaus@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[haripahlawanis@fik.unp.ac.id](mailto:haripahlawanis@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.67>

**Kata Kunci** : Tingkat Kepercayaan Diri, Mental Siswa, Mengikuti Kejuaraan Futsal

**Abstrak** : Futsal merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat dipengaruhi oleh fisik, teknik, taktik, dan mental, namun dalam prakteknya faktor mental dalam futsal sering dianggap remeh oleh para pemain futsal. seorang olahragawan akan turun dalam perlombaan atau pertandingan, diperlukan tingkat kepercayaan diri dan kesiapan mental untuk dapat meraih prestasi yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepercayaan diri dan mental pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik sampling jenuh, maka sampel penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik non tes. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu menggunakan kuisioner penelitian. Analisa data menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil tingkat kepercayaan diri pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dari sisi indikator keyakinan pada kemampuan diri, optimisme dan rasional dan realistis berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor total sebesar 73.18%. Kondisi mental pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dari sisi indikator pengendalian diri, sikap diri, tekanan dan tantangan, dan pencapaian atau target positif yang dicapai berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor total sebesar 88.12.

**Keywords** : Level of Confidence, Student Mentality, Participating in Futsal Championships

**Abstract** : Futsal is an achievement sport that is greatly influenced by physical, technical, tactical and mental aspects, but in practice the mental factors in futsal are often underestimated by futsal players. For an athlete to participate in a race or match, a level of self-confidence and mental readiness is required to achieve optimal performance. This research aims to determine the self-confidence and mentality of futsal players at SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari in participating in futsal championships. This type of research is quantitative descriptive research. The sampling technique was a saturated sampling technique, so the sample for this study was 30 people. The technique used for data collection in this research uses non-test techniques. The tool used in data collection is a research questionnadescriptive statistics with percentage techniques. From the data analysis carried out, the results showed that the level of self-confidence of the futsal players at SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari in terms of indicators of confidence in self-ability, optimism and rationality and realism was in the medium category with an average total score. amounting to 73.18%. The mental condition of futsal players at SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari in terms of indicators of self-control, self-attitude, pressure and challenges, and positive achievements or targets achieved is in the medium category with an average total score of 88.12

## PENDAHULUAN

“Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat.”

(Asnaldi, 2019). Olahraga merupakan suatu aktivitas atau kerja fisik yang bisa mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2007)

“Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018)”. Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat.

Olahraga pada saat sekarang ini dikatakan suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat bola juga dapat meningkatkan kondisi

fisik secara kebugaran. Untuk menghasilkan prestasi tersebut seorang atlet olahragawan harus berlatih dan bertanding agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal.

“Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Sari, Wulandari, & Hardiansyah, 2020).

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017). Salah satu olahraga yang sedang berkembang dan dilakukan pembinaan adalah olahraga futsal.

Secara umum, olahraga merupakan sebagai salah satu aktivitas fisik dan mental seseorang yang dapat membantu menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Dalam olahraga, seseorang akan menemukan banyak hal, mulai dari kemenangan, kejuaraan, piala, kebanggaan, bahkan kekecewaan, kekalahan, perkelahian.

Semua terjalin dalam bentuk kecintaan yang besar terhadap olahraga tersebut (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi *et al.*, 2015). Menurut kutipan di atas bahwa olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan olah seseorang guna meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani secara sistematis, terstruktur dan terencana,

Serta olahraga mengembangkan bakat dalam bidang dan kemampuan melalui jenis kegiatan atau permainan yang digemari. “Undang-Undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 Pasal 1 ayat (1) dan (12) Tentang keolahragaan, olahraga adalah segala

kegiatan yang melibatkan pikiran, jiwa dan raga secara terpadu dan sistematis.

Memelihara dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya. Pada ayat (12) mengatakan : Olahraga prestasi adalah olahraga yang menggunakan teknologi olahraga untuk mengembangkan dan membina atlet agar dapat mencapai hasil secara sistematis, sistematis menyeluruh, dan berkelanjutan melalui kompetisi”.

Pendidikan di sekolah merupakan salah satu wadah utama dalam proses mendidik dan mencetak individu yang berkualitas, selain pendidikan yang diperoleh di lingkungan keluarga dan sekitarnya. Menurut Danarstuti (2015) menjelaskan sekolah merupakan lembaga formal yang melaksanakan pendidikan melalui proses pembimbingan

Pengajaran dan pelatihan yang akan memandu dan membangun perkembangan fisik, mental spiritual, dan intelektual peserta didik. Salah satu bentuk pembimbingan dalam olahraga yang sangat digemari oleh siswa adalah olahraga futsal.

Futsal adalah salah satunya olahraga dengan peningkatan terbesar dalam jumlah praktisi dan pengakuan sosial di seluruh dunia, baik secara rekreatif maupun kompetitif (Dominguez *et al.*, 2022).

Futsal sangat populer dan terkenal untuk semua kelompok umur dari anak-anak sampai orang dewasa dan juga bertujuan agar mendapatkan kesehatan, kebugaran, dan kesenangan yang dapat menghindarkan dari berbagai macam penyakit (Prasetyo & Sahri, 2021).

Dalam dunia olahraga, kita sering melihat atlet olahraga beregu dengan mental dan kepercayaan diri yang tidak stabil. Dalam permainan futsal, jika di pertandingan menang ketika seorang itu mental dan kepercayaan dirinya bagus, timnya juga

bisa kalah, jika mental dan kepercayaan dirinya tidak bagus.

Hasil penelitian Soleh & Hakim (2019) menyatakan bahwa 80% kemenangan yang diraih atlet profesional dipengaruhi oleh faktor mental. Selain itu, menurut Harsono (2015) bahwa selama pertandingan berlangsung 70% merupakan masalah mental dan 30% termasuk faktor yang lain.

Oleh sebab itu, ketangguhan mental perlu dihadirkan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Kondisi mental atlet harus selalu dalam keadaan baik, aspek mental berpengaruh besar pada perkembangan dan pertumbuhan pribadi atlet secara keseluruhan.

Aspek mental yang sering mengganggu penampilan atlet adalah kondisi stres atau cemas saat bertanding maupun sesaat sebelum pertandingan berlangsung (Mirhan, 2016). Atlet perlu memiliki mental yang tangguh untuk dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah.

Peranan pelatih penting dalam memperhatikan mental karena mental atlet sesungguhnya bukan masalah psikologis namun faktor teknis atau fisiologis yang menjadi penyebab terganggunya faktor mental. Karena untuk mampu berprestasi seorang atlet harus yakin akan potensi dirinya dengan selalu percaya akan kemampuan yang dimiliki.

Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Firmansyah, 2011). Banyak studi yang menunjukkan seberapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan.

Menurut Sukadiyanto (2011) bahwa perubahan psikologis saat pertandingan yaitu untuk meningkatkan kemampuan olahragawan dalam menerima stres (tekanan), tetap

berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (mental *toughness*) sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat, serta atlet juga harus memiliki tingkat kepercayaan diri.

Salah satu cara untuk meningkatkan mental seorang pemain adalah dengan cara meningkatkan kepercayaan diri pemain. Rais (2022). mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sebuah keyakinan terhadap diri sendiri untuk mencapai target yang telah ditetapkan.

Kepercayaan diri sangat penting dimiliki oleh seorang atlet karena untuk mencapai prestasi perlu kolaborasi aspek mental, fisik dan teknik. Kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi maksimal sebagai atlet, dan berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tetap menampilkan performa.

Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri dan motivasi berprestasi tidak akan memperoleh prestasi maksimal. Kurangnya kepercayaan diri dan motivasi berprestasi pada diri atlet timbul karena belum terbiasa menghadapiketegangan-ketegangan yang selalu terjadi di lapangan pertandingan sebenarnya (Mukhtarsyafetal., 2022).

Sebaliknya, atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi maka akan memiliki kontrol diri yang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan Ismansyah(2020) bahwa betapa pentingnya tingkat kepercayaan diri seseorang terhadap kesuksesan yang diperoleh.

Hal tersebut juga ditegaskan oleh pernyataan dari Hayatul (2021) bahwa esensi kepercayaan bahwa atlet bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan.

Atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti atlet dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik, atlet percaya kepada kemampuan dirinya untuk memperoleh keterampilan yang dibutuhkannya baik fisik maupun mental.

Selain itu, atlet juga harus memahami faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri supaya nanti atlet bisa menerapkan tingkat kepercayaan diri yang optimal. Lukmananto (2011)

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri ini sangat berperan penting terhadap peningkatan mental atlet, baik itu dari faktor internal maupun faktor eksternal.

Faktor tersebut sangat berperan penting dalam kepercayaan diri yang dimiliki para atlet, dan selain itu perlu juga kolaborasi aspek mental, teknik dan taktik untuk pencapaian prestasi yang maksimal. Aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti sedangkan aspek fisik atlet telah banyak dipelajari (Mukhtarsyafetal., 2022).

Hal ini juga terlihat di salah satu tim futsal yang berada sekolah SMA Negeri 1 SitujuahLimo Nagari, Sebelumnya kejuaraan-kejuaraanfutsal di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sering terjadi, khususnya Nagari Situjuah dikarenakan Lapangan Raffelyfutsalsitujuah ini yang sesuai dengan standar internasional.

Tidak bisa dipungkiri lagi banyaknya kejuaraan antar sekolah yang dilaksanakan di sana, sehingga banyak utusan dari sekolah-sekolah untuk mendaftarkan peserta didiknya ke ajang kejuaraanfutsal di Situjuah tersebut.

Dari beberapa tahun kebelakang sekolah yang sering meraih juara di kabupaten Lima Puluh Kota dalam pertandingan futsal yakni SMA Negeri 1 SitujuahLimo Nagari, tim futsal SMA Negeri 1 SitujuahLimo Nagari pernah menjuarai ajang fustal tingkat sekolah se-Kota Payakumbuh dan Kabupaten Lima Puluh Kota.

Pada Kejuaraan Raffely Cup 1 antar pelajar 2017 dan Runnerup di ajang kejuaraan SKOMANEP A Cup 1 Tahun 2022, Tetapi pada saat sekrang prestasi Futsal SMA Negeri 1

SitujuahLimo Nagari menurun drastis dikarenakan banyak bibit-bibit baru yang terbentuk dalam ekstrakurikuler.

Hal tersebut dapat mempengaruhi pemain terlihat sangat tidak menikmati permainan dan sering gagal dalam kejuaraan antar SMA di Kota Payakumbuh dan Kabupaten Lima Puluh Kota, keberhasilan tersebut hendaknya dipengaruhi oleh kepercayaan diri dan mental atlet saat melakukan pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengetahui tingkat kepercayaan diri serta mental para pemain dalam mengikuti pertandingan, dari hasil survei peneliti saat melihat kejuaraan futsal yang di lakukan di Kabupaten Lima Puluh Kota yang berada di Kenagarian Situjuah Tungka.

Lapangan futsal Raffhely, terlihat jelas para pemain SMA Negeri 1 Situjuah Limo Nagari kehilangan ritme dalam pertandingan yang diakibatkan oleh kurangnya mental dan tingkat kepercayaan diri hal ini terbukti saat para pemain melihat *supporter* lawan dan tidak adanya ambisi para pemain untuk melakukan *shooting* jarak jauh. Rosmawati, F. U (2016)

Serta tidak ada keberanian dalam menguasai bola saat jalannya pertandingan, serta belum diketahuinya faktor internal maupun faktor eksternal yang membuat para pemain kekurangan kepercayaan diri serta mental saat melakukan pertandingan.

## METODE

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto (2010) bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksud untuk menyelidiki keadaan, kondisi/hal lain-lain, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian, penelitian deskriptif juga penelitian yang tidak mengubah dan memanipulasi atau menambah objek.

Penelitian ini akan di laksanakan di SMA N 1 Situjuah Limo Nagari sedangkan waktu penelitian setelah proposal di setujui. Populasi penelitian ini adalah keseluruhan objek yang ingin diteliti. Sugiyono (2017).

mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Situjuah Limo Nagari yang mengikuti ekstrakurikuler futsal berjumlah 30 siswa.

Sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2017). Alasan mengambil sampling jenuh karena menurut Sugiyono (2017) bahwa jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti mengambil sampel sebanyak 30 Siswa SMA Negeri 1 Situjuah Limo Nagari yang mengikuti ekstrakurikuler futsal berjumlah 30 siswa. Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada suatu alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya disebut dengan instrumen penelitian.

Menurut Sugiyono (2014) bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomenal alam maupun keadaan sosial yang diamati. Instrumen tingkat kepercayaan diri di adopsi dari penelitian (Putra, 2019).

- 1) Instrumen tersebut telah divalidasi oleh dosen ahli dan telah dilakukan proses uji coba instrumen untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen tersebut. 1) Instrumen di adopsi dari penelitian (Yates, 2020) .
- 2) Instrumen tersebut telah divalidasi oleh dosen ahli dan telah dilakukan

proses uji coba instrumen untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen tersebut.

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. J. Fabio.

1. Peneliti sedang mengintruksi cara mengisi kusioner kepada siswa



Gambar: Pelaksanaan kuisisioner  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

## HASIL

### 1. Analisis Kepercayaan Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal ditinjau dari keyakinan pada kemampuan diri berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor total sebesar 76.5%.

Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya keyakinan pada kemampuan pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal yang disebabkan karena rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan keyakinan pada kemampuan diri (*self efficacy*).

Seorang pemain futsal yang memiliki harus rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olah raga seperti yang diharapkan. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau

perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri, sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya.

Dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal ditinjau dari optimisme berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor total sebesar 79.1%.

Hal ini menunjukkan bahwa masih kurang optimisme pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal disebabkan karena masih adanya rasa takut atau kecemasan terhadap suatu tantangan yang kan dihadapi akan hilang, sehingga kepercayaan diri sangat bagus apabila sudah muncul dalam diri sendiri.

Sebagian besar pemain futsal yang percaya bahwa kepercayaan diri akan membawa keberhasilan dalam melakukan aktivitas. Selain itu, pemain futsal yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan mengarahkannya untuk meraih prestasi yang baik, sedangkan pemain futsal yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan cenderung

menampilkan hal yang kurang memuaskan dalam bertanding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal ditinjau dari objektif berada pada kategori rendah dengan rata-rata skor total sebesar 67.1%.

Hal ini menunjukkan bahwa tidak objektifnya pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal disebabkan karena pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari masih memandang suatu permasalahan tidak sesuai dengan kebenaran

yang semestinya, yang dinilai berdasarkan kebenaran pribadi atau dirinya sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal ditinjau dari konsekuensi berada pada kategori rendah dengan rata-rata skor total sebesar 66.8%.

Hal ini menunjukkan bahwa tidak konsekuennya pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal disebabkan karena pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari tidak ada kesediaan mereka dalam menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya dalam mengikuti kejuaraan futsal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal ditinjau dari rasional dan realistik berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor total sebesar 76.4%.

Hal ini menunjukkan bahwa tidak rasional dan realistisnyapemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal disebabkan karena pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari tidak adanya analisis terhadap suatu masalah atau sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal.

**Tabel 1.** Rekapitulasi Hasil Kepercayaan Diri Secara Keseluruhan

Variabel	Indikator	Skor Total	Keterangan
Kepercayaan Diri	Keyakinan pada Kemampuan	76.5	Sedang
	Optimisme	79.1	Sedang
	Objektif	67.1	Rendah
	Konsekuensi	66.8	Rendah
	Rasional dan Realistik	76.4	Sedang
Total		73.18	Sedang

Sumber :Hasil pengolahan SPSS 27 (2024)

## 2. Analisis Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mental pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh

Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal ditinjau dari pengendalian diri atlet untuk menghadapi berbagai situasi dan kondisi tertekan baik secara internal maupun eksternal berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor total sebesar 85.6%.

Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengendalian diri pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal yang disebabkan karena pemain futsal memiliki mental yang kurang mampu dalam mengendalikan diri dari pikiran-pikiran yang menurutnya akan mengganggu untuk mengikuti kejuaraan futsal.

Seseorang pemain futsal yang mempunyai mental *toughness* yang sedang biasanya diinterpretasikan sebagai seseorang yang kurang mampu untuk bersikap positif ketika menghadapi suatu tekanan khususnya pada saat akan mengikuti kejuaraan futsal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mental pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal ditinjau dari sikap diri atlet yang berhubungan performa individual maupun tim berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor total sebesar 89.3%.

Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya sikap diri pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal yang disebabkan karena pemain futsal kurang memahami perlunya menjaga keadaan mental agar mereka mampu memperoleh prestasi yang diinginkan.

Keadaan mental yang baik dan sehat dari pemain futsal akan mampu mempengaruhi mereka dalam mengikuti kejuaraan futsal. Tidak hanya performa saat bermain futsal, mereka juga perlu diperhatikan keadaan psikologis atau metalnya mulai dari kegiatan latihan, keadaan mental yang terlihat pada waktu latihan performa kedepannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mental pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal ditinjau dari tekanan dan tantangan yang selalu berada pada sisi atlet baik tantangan positif dan negatif berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor total sebesar 85.0%.

Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya tekanan dan tantangan pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal yang disebabkan karena adanya tekanan penonton dan beban permainan.

Pengaruh yang dirasakan oleh pemain sangat tinggi dari luar diri pemain seperti tekanan lawan, sarana dan prasarana, penonton, wasit dan pelatih. Bermain di luar kandang ini sangat dapat mempengaruhi mental pemain dikarenakan adanya suasana baru yang dirasakan.

Selain itu, tekanan dan target yang dipasang oleh manajemen dan pelatih setiap pertandingan akan membuat pemain berpikir sehingga menimbulkan tingkat kecemasannya tinggi. Akan tetapi, keadaan ini dapat diredam oleh pola pikir positif dari dalam diri pemain dengan menempatkan pertandingan sebagai pengalaman yang berharga dan sebagai bekal.

Tingkat kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh pemain akan mampu memberikan kontribusi terhadap kepercayaan diri pemain dalam bertanding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mental pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal ditinjau dari pencapaian atau target positif.

Dicapai dengan kerja keras serta kemauan yang tinggi berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor total sebesar 92.6%. Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pencapaian atau target positif yang dicapai pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh

Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal yang disebabkan karena potensi diri pemain.

Futsal kurang berkembang tanpa menyiapkan target-target pencapaian yang diinginkan. Kendala selanjutnya dalam mencapai target pemain futsal adalah adanya harapan yang tidak realistis atau terlalu tinggi. Solusinya dengan merencanakan langkah-langkah secara bertahap dan evaluasi secara objektif.

Dengan memiliki ekspektasi yang realistis, kamu dapat menghindari kekecewaan yang tidak perlu.

**Tabel 2.** Rekapitulasi Hasil Mental Secara Keseluruhan

Variabel	Indikator	Skor Total	Keterangan
Mental	Pengendalian Diri	85.6	Sedang
	Sikap Diri	89.3	Sedang
	Tekanan dan Tantangan	85	Sedang
	Pencapaian	92.6	Sedang
Total		88.12	Sedang

Sumber :Hasil pengolahan SPSS 27 (2024)

## PEMBAHASAN

### 1. Analisis Kepercayaan Diri

Berdasarkan Tabel 11 diatas terlihat bahwa kepercayaan diri pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor total sebesar 73.18%.

Hasil yang didapat menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki pemain futsal siswa di SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari sudah cukup baik saat bermain ataupun berlatih ketika akan melakukan pertandingan.

Dalam kepercayaan diri terdapat beberapa indikator didalamnya anak yang memiliki rasa percaya diri positif ditunjukkan dengan ciri-ciri sebagai berikut:1) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif anak tentang dirinya bahwa anak mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

2) Optimis yaitu sikap positif anak yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya. 3) Obyektif yaitu anak yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

4) Bertanggung jawab yaitu kesediaan anak untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. 5) Rasional yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Rasa percaya diri dalam lapangan, dengan mendengarkan intruksi pelatih dengan sesuai keinginan pelatih seperti dapat mengontrol permainan atau harus menyerang dan bertahan dengan baik. Dengan itu dapat menampilkan permainan terbaiknya di dalam lapangan.

## 2. Analisis Mental

Berdasarkan Tabel 13 diatas terlihat bahwa mental pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor total sebesar 88.12%. Bahwa ketika seorang olahragawan akan turun dalam perlombaan atau pertandingan, diperlukan kesiapan mental untuk dapat meraih prestasi.

Olahragawan dikatakan siap mentalnya mana kala olahragawan tersebut tidak merasa tertekan, merasa takut, khawatir, dan perasaan negatif lainnya. Membentuk mental pemenang adalah kualitas yang harus dimiliki seorang atlet futsal, karena yang membedakan atlet biasa dengan atlet profesional adalah dari mental itu sendiri.

Seorang pelatih harus selalu melatih kondisi mental atlet seperti motivasi, yang bertujuan untuk memotivasi diri dan untuk mengarahkan energi ke arah tujuan yang jelas,

Fokus untuk mengatasi gangguan- gangguan yang ada, percaya diri bertujuan agar dapat tampil secara konsisten, pengendalian untuk mengendalikan diri agar tampil lebih baik.

Visualisasi untuk memvisualisasikan pertandingan yang akan dihadapi, persiapan untuk menjadikan kita lebih terbiasa dengan kompetisi dan lebih konsisten. Analisis mental saat bertanding futsal yang didapatkan nilai rata-rata kondisi mental tim futsal Sembayat FC pada kompetisi Sembayat Sport Center Championship adalah sedang.

Pentingnya faktor mental di dalam olahraga prestasi sangat berpengaruh terhadap penampilan (*performance*) atlet. Selain itu psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellnes*), serta keharmonisan kepribadian atlet, sehingga kondisi psikisnya akan berpengaruh secara positif

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan terkait tingkat kepercayaan diri dan mental siswa SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Kepercayaan diri pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal pada indikator keyakinan pada kemampuan diri, optimisme dan rasional dan realistis berada dalam kategori "sedang", sedangkan untuk indikator objektif dan konsekuen berada pada kategori "rendah".
- 2) Tingkat kepercayaan diri pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dari sisi indikator keyakinan pada kemampuan diri, optimisme dan rasional dan realistis berada

pada kategori sedang dengan rata-rata skor total sebesar 73.18%.

- 3) 1) Mental pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dalam mengikuti kejuaraan futsal pada seluruh indikator mental pemain futsal berada pada kategori “sedang” terdiri dari pengendalian diri, sikap diri, tekanan dan tantangan, dan pencapaian atau target positif yang dicapai.
- 4) Kondisi mental pemain futsal SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari dari sisi indikator pengendalian diri, sikap diri, tekanan dan tantangan, dan pencapaian atau target positif yang dicapai berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor total sebesar 88.12.

ulerGulatDiSmpNegeri30

Padang”, *jm*, vol.3, no.1, pp.67-76, Jun.2018

Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. PT REMAJA ROSDAKARYA. Bandung.

Hayatul, N. (2021). Hubungan BodyImage Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi*, 1–129  
*Health*, 2(1), 58–66.  
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/issue/archive>

Ismansyah, A. (2020). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Ar-Raniry Dalam Penggunaan Gadget Xiaomi*. File:///C:/Users/VERA/Downloads/A SKEP\_AGREGAT\_ANAK\_and\_REMAJA\_PRINT.Docx, 21(1), 1–9.

#### DAFTAR RUJUKAN

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17.  
<https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>

Danarstuti Utami. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Olahraga Prestasi*, 11, 52–63.

Firmansyah, H. (2011). Perbedaan pengaruh latihan imagery dan tanpa latihan imagery terhadap keterampilan senam dan kepercayaan diri atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 1- 10. Doi: 10.21831/jorpres.v7i7.10271.

H.Nur,M.M,andzalfendiFIK-  
UNP,“TinjauanTingkatKesehatanJasmaniP  
adaSiswaPuteraYangMengikutiEkstrakurik

Lukmananto, Hendri. 2011. Motivasi Mahasiswa Unesa Mengikuti Latihan Hockey. *Skripsi tidak diterbitkan*. Surabaya:Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Surabaya

Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.

Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1)

Mukhtarsyaf, F., Priambodo, A., Iqbal, R., & Ichsan Sabillah, M. (2022). Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket: Studi literaturereview. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 70–76.

- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109–109.
- J., Fabio, S., Cahyo Kartiko S-, D., Jasmani, P., & dan Rekreasi, K. (n.d.). *Tingkat Akt*
- Prasetyo, A., & Sahri, S. (2021). *Pengaruh CoreStabilityExercise Terhadap Power Otot*.
- Putra, W., Suharto. (2019). Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Peserta DidikKelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani*, Vol 8, No 6.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Rais, M. R. (2022). *Kepercayaan Diri (SelfConfidence) dan Perkembangannya Pada Remaja*. Al-Irsyad, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123).
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Soleh, B., & Hakim, A. A. (2019). *Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri Dan Motivasi Atlet FutsalChildroom Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri Dan Motivasi Atlet Futsal CHILDRoom Di Bangkalan Saat Menjelang Pertandingan..* (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Jakarta:Lubuk Agung.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12
- Undang-Undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 Pasal 1 ayat (1) dan (12) Tentang keolahragaan
- Yates, Dorian. (2020). *Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan dalam Pertandingan Pada Atlet Angkat Besi Provinsi Jawa Tengah*. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.