



**Survei Tingkat Kepercayaan Diri Dalam Permainan Futsal Peserta  
Ekstrakurikuler Siswi Di Sma Negeri 1 Pamanukan**

*Survey of Confidence Level In Futsal Game Extracurricular Participants  
Of Students At Sma Negeri 1 Pamanukan*

**Ai Soleha<sup>1</sup>, Aria Kusuma Yuda R<sup>2</sup> dan Citra Resita<sup>3</sup>**

Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang

[1710631070022@student.unsika.ac.id](mailto:1710631070022@student.unsika.ac.id)

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hasil kepercayaan diri dalam permainan futsal siswi di SMA Negeri 1 Pamanukan. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Pamanukan dengan jumlah responden 30 orang. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei, adapun teknik pengambilan data menggunakan angket, angket dalam penelitian ini berbentuk skala likert. Hasil penelitian tersebut diketahui Tingkat Kepercayaan Diri dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler Siswi yang menyatakan pada kategori "sangat baik" dengan persentase 10%, pada kategori "baik" dengan persentase 20%, pada kategori "cukup baik" dengan persentase 46,7%, pada kategori "kurang baik" dengan persentase 20%, dan pada kategori "sangat kurang baik" dengan persentase 3,4%.

**Kata Kunci: Percaya Diri, Ekstrakurikuler, Futsal**

**ABSTRACT**

*The purpose of this study is to find out the results of confidence in the game of futsal students at SMA Negeri 1 Pamanukan. The subjects in this study were all extracurricular members of women's futsal at SMA Negeri 1 Pamanukan with a total of 30 respondents. The data collection techniques conducted in this study are quantitative descriptive research. The method used is survey, as for data retrieval techniques using questionnaires, the questionnaires in this study are in the form of likert scales. The results of the study were known confidence levels in futsal games extracurricular participants who stated in the category of "excellent" with a percentage of 10%, in the category of "good" with a percentage of 20%, in the category of "good enough" with a percentage of 46.7%, in the category of "less good" with a percentage of 20%, and in the category of "very poor" with a percentage of 3.4%.*

**Keywords : Self-Confidence, Extracurricular , Futsal**

**PENDAHULUAN**

Dauer dan Pangrazi dalam buku Rahayu, E.T (2016) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap siswa. Pendidikan Jasmani didefinisikan sebagai aktivitas melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Pendidikan Jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif. (Rahayu, E. T: 2016). Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan secara menyeluruh dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani menganggap siswa sebagai sebuah

kesatuan utuh, makhluk sosial, daripada hanya memandangnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Definisi pendidikan jasmani tidak hanya melihat pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Oleh karena itu pendidikan jasmani ini harus menghasilkan perbaikan dalam pikiran (psikis) dan tubuh (fisik) yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan sehari-hari seseorang. Pendekatan holistik tubuh jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan : psikomotor, afektif, dan kognitif. (Rahayu, E. T : 2016)

Futsal mempunyai sejarah yang lebih nyata dan cemerlang. Permainan futsal memiliki banyak peminat baik dari kalangan remaja sampai dewasa. Dalam permainan futsal ini dibutuhkan suatu keterampilan yang harus dimiliki oleh semua pemain. (Majid & Roesdiyanto, 2018) Tidak hanya dikalangan remaja laki-laki futsal saat ini juga sedang ramai di mainkan oleh remaja perempuan, itu merupakan bukti nyata bahwa futsal menjadi salah satu cabang yang diminati oleh semua jenis kalangan. Futsal juga merupakan salah satu materi pembelajaran yang ada disekolah dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Olahraga permainan futsal merupakan olahraga permainan yang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi futsal yang diselenggarakan baik dalam tingkat umum, mahasiswa, maupun pelajar, bahkan sampai ada Liga Futsal Indonesia (Sutiana et al., 2020)

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor: 81/A/2013, ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar, sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah. Dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum. (Hanafi & Christina Yuli Hartati, 2015)

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah yang pada gilirannya keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diikuti dan diminati, ekstrakurikuler juga merupakan wadah bagi siswa dalam menyalurkan minat dan bakatnya diluar pelajaran akademik disekolah. Dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum. (Hanafi & Christina Yuli Hartati, 2015). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu pembinaan olahraga yang ada di sekolah yang meliputi: futsal, sepakbola, bola voli, basket dan lain-lain. Kegiatan ekstrakurikuler sebagai tempat dalam menampung bakat dan minat yang dimiliki siswa ini harus disesuaikan dengan kemampuan sekolah dalam menyelenggarakan kegiatan tersebut guna mencapai apa yang diinginkan. Adapun sasaran dari kegiatan ekstrakurikuler adalah bidang kesehatan, keterampilan, sosial maupun rekreasi. (Effendi et al., 2020)

Menurut Lauster (2004:4) (dalam Universitas & Semarang, 2019) menyatakan bahwa kepercayaan diri menggambarkan suatu sikap atau perasaan akan kemampuan diri sendiri lalu orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan, merasa bebas untuk mewujudkan hal-hal yang sesuai keinginannya dan bertanggungjawab, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, serta dapat memahami kelebihan dan kekurangannya. Lauser juga melukiskan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri yaitu tidak mementingkan diri sendiri, tidak membutuhkan dukungan orang lain, optimis dan gembira. Menurut Lautser (2003) ada lima aspek kepercayaan diri yang meliputi: a. Yakin Pada Kemampuan Diri Sendiri yaitu Perasaan yakin pada kemampuan diri sendiri adalah merasa tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain tidak mudah terpengaruh oleh orang lain. Slameto (2003) keyakinan tentang diri kita sendiri dan penilaian tentang diri memiliki peran penting pada kemandirian peserta didik. Keyakinan tentang diri salah satu bentuk dari rasa percaya diri. (Pratiwi & Laksmiwati, 2016) b. Optimis adalah memiliki pandangan dan harapan yang positif mengenai diri dan masa depannya atau sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan. c. Objektif yaitu memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran dirinya sendiri. d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan

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

Percaya diri juga merupakan faktor yang begitu penting bagi seseorang dalam menjalankan aktivitasnya, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun berkehidupan sosial. Jika tanpa adanya rasa percaya diri, seseorang akan terus merasa takut untuk mencoba, takut untuk gagal, dan takut untuk salah. Hal ini menjadikan seseorang tidak berani untuk mengambil resiko dan lebih memilih diam tanpa mendapatkan pengalaman hidup yang baru. Menurut Husdarta (2010) mengungkapkan seperti halnya *over confidence*, *lack confidence* atau kurang percaya diri terhadap kemampuan diri dapat berakibat tidak baik.

Penjelasan diatas dapat dihubungkan dengan permasalahan yang ada di SMA Negeri 1 Pamanukan yakni didapat bahwa masih banyak peserta ekstrakurikuler futsal putri yang belum mampu mengeluarkan potensi terbaiknya dikarenakan masih ragu untuk mengeluarkan kemampuan yang dimilikinya, pada saat berlatih atau bermain tidak percaya diri membawa bola atau pada saat menerima bola, yang disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah tidak optimis dengan kemampuan menunjukkan skillnya sendiri. Tingkat kepercayaan diri yang harus dimiliki pemain yaitu kepercayaan diri yang optimal, hal ini memberikan hubungan yang signifikan terhadap pencapaian prestasi maksimal. Maka dari itu dibutuhkan rasa kepercayaan diri untuk dapat mengeluarkan kemampuan, karena kepercayaan diri salah satu teknik atau keterampilan mental yang penting dimiliki oleh pemain. Kepercayaan diri bagian dari sikap atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas dalam melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan serta bertanggung jawab atas perbuatan yang telah dilakukan, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenali kelebihan dan kekurangannya. Oleh karena itu peneliti bertujuan untuk mengetahui kepercayaan diri yang dimiliki peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Pamanukan.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan pengambilan data menggunakan angket, angket dalam penelitian ini berbentuk skala likert. Penulis menggunakan pendekatan kuantitatif, karena peneliti memandang penelitian ini telah pasti dan terukur. Sugiyono (2010:7) mengatakan bahwa : “Metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Penelitian ini dilakukan di rumah masing-masing dikarenakan bersamaan dengan adanya pandemi *Covid-19*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Pamanukan sebanyak 30 orang. Penetapan sampel penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Sugiyono (2010), bahwa “Teknik penetapan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler futsal putri yang ada di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pamanukan. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri. Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (dalam Ghufon, 2014).

### **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan melalui sistem daring karena bersamaan dengan adanya wabah *Covid-19*, sehingga semua sekolah diliburkan atau melakukan belajar dirumah masing-masing yang tidak memungkinkan untuk penelitian langsung ke lapangan. Diukur dengan angket yang berjumlah 30 butir pernyataan dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh rentang skor ideal 25 – 100. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software Microsoft Excel 2013*, diperoleh rata-rata (mean) = 83,80 ; standar deviasi = 6,70 ; nilai maksimum = 100 ; nilai minimum = 72.

## Tingkat Kepercayaan Diri Dalam Permainan Futsal

Tabel. 1 Hasil Keseluruhan Kepercayaan Diri Dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler Siswi di SMAN 1 Pamanukan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
78,02 – Keatas	Sangat Baik	3	10
72,51 – 78,01	Baik	6	20
67,05 – 72,50	Cukup Baik	14	46,7
61,49 - 67,04	Kurang Baik	6	20
61,48 – Kebawah	Sangat Kurang Baik	1	3,4
Jumlah		30	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini

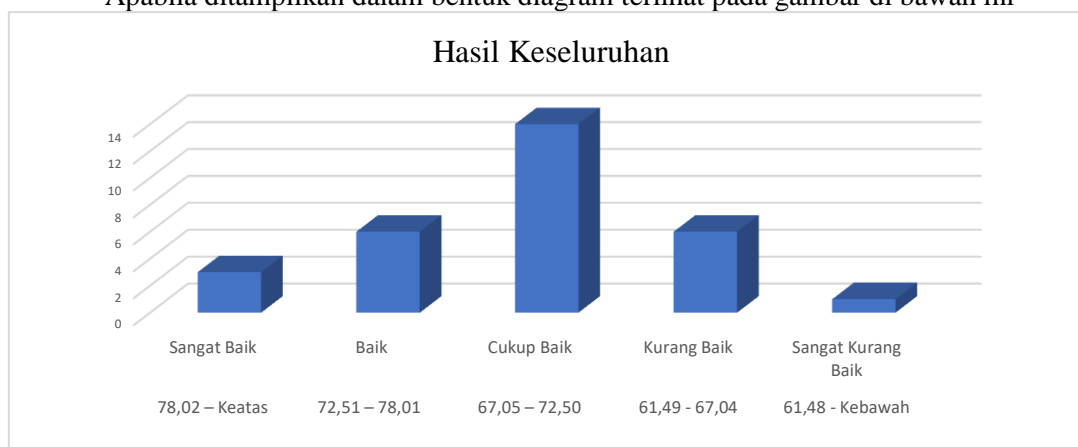


Diagram. 1 Hasil Keseluruhan Kepercayaan Diri Dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler Siswi di SMAN 1 Pamanukan

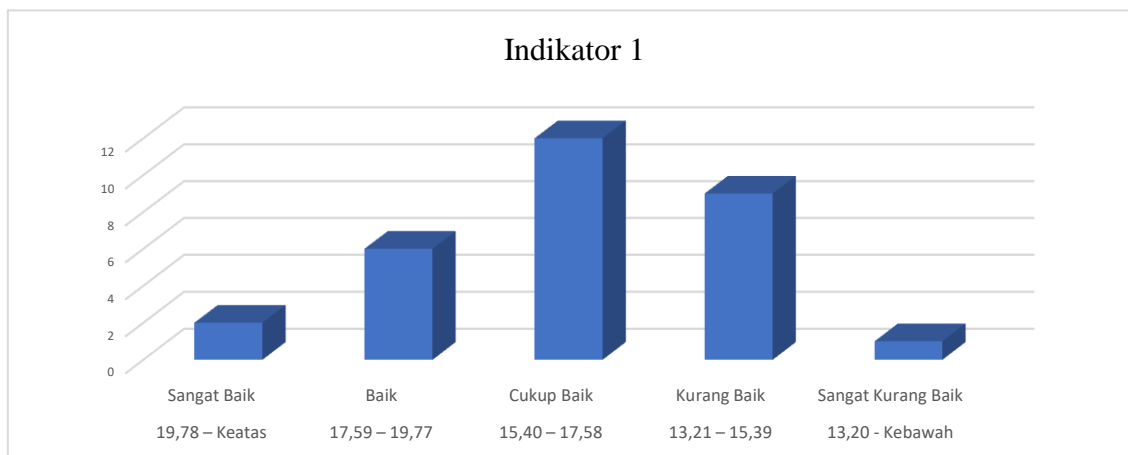
Dari hasil penelitian tersebut diketahui Kepercayaan Diri Siswi dalam Permainan Futsal Ekstrakurikuler Sman 1 Pamanukan dinyatakan dengan menjabarkan kategori “sangat baik” dengan persentase 10% , pada kategori “baik” dengan persentase 20%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 46,7% , pada kategori “kurang baik” dengan persentase 20%, pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 3,4%.

Yakin pada kemampuan diri sendiri merupakan indikator percaya diri diukur dengan angket yang berjumlah 6 butir pernyataan dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan menggunakan software Microsoft Excel 2013, diperoleh nilai minimum = 13 ; nilai maksimum = 23 ; rata – rata (mean) = 16,50 ; standar deviasi = 2,19. Hasil penelitian yakin pada kemampuan diri sendiri salah satu indikator percaya diri tersebut dideskripsikan dengan lima kategori, yang hasilnya dapat dilihat ditabel di bawah ini:

Tabel 1 Hasil Penelitian Yakin Pada Kemampuan Diri Sendiri Siswi Dalam Permainan Futsal Indikator Percaya Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
19,78 – Keatas	Sangat Baik	2	6,7
17,59 – 19,77	Baik	6	20
15,40 – 17,58	Cukup Baik	12	40
13,21 – 15,39	Kurang Baik	9	30
13,20 – Kebawah	Sangat Kurang Baik	1	3,3
Jumlah		30	100

## Tingkat Kepercayaan Diri Dalam Permainan Futsal



Dagram 2 Hasil Penelitian Yakin Pada Kemampuan Diri Sendiri Siswi Dalam Permainan Futsal Indikator Percaya Diri

Optimis merupakan salah satu indikator percaya diri diukur dengan angket yang berjumlah 6 butir pernyataan dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh rentang skor ideal 5 – 20. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan software Microsoft Excel 2013, diperoleh nilai minimum = 13 ; nilai maksimum = 24 ; rata – rata(mean) = 17,7 ; standar deviasi = 1,95. Hasil penelitian optimis indicator percaya diri tersebut dideskripsikan dengan lima kategori, yang hasilnya dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 2 Hasil Penelitian Optimis Siswi Dalam Permainan Futsal Indikator Percaya Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
20,55 – Keatas	Sangat Baik	3	10
18,65 – 20,54	Baik	7	23,3
16,75 – 18,64	Cukup Baik	10	33,4
14,85 – 16,74	Kurang Baik	9	30
14,84 – Kebawah	Sangat Kurang Baik	1	3,3
Jumlah		30	100

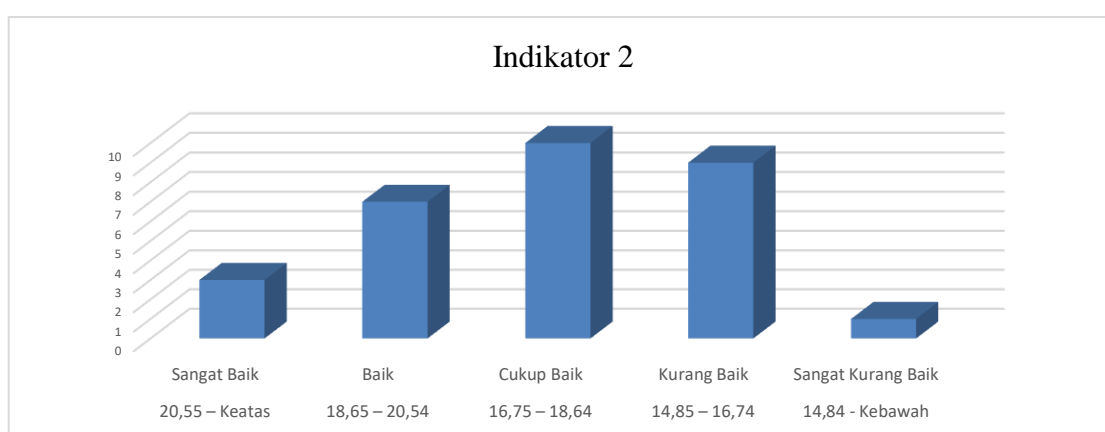


Diagram 3 Hasil Penelitian Optimis Siswi Dalam Permainan Futsal Indikator Percaya Diri

## Tingkat Kepercayaan Diri Dalam Permainan Futsal

Bertanggung jawab merupakan salah satu indikator percaya diri diukur dengan angket yang berjumlah 6 butir pernyataan dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh rentang skor ideal 5 – 20. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan software Microsoft Excel 2013, diperoleh nilai minimum = 15 ; nilai maksimum = 20 ; rata – rata(mean) = 18,70 ; standar deviasi = 1,91. Hasil penelitian bertanggung jawab indikator percaya diri tersebut dideskripsikan dengan lima kategori, yang hasilnya dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 3 Hasil Penelitian Bertanggung Jawab Siswi Dalam Permainan Futsal Indikator Percaya Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
17,72 – Keatas	Sangat Baik	2	6,7
15,82 – 17,71	Baik	8	26,7
13,92 – 15,81	Cukup Baik	15	50
12,02 – 13,91	Kurang Baik	2	6,7
12,01 – Kebawah	Sangat Kurang Baik	3	10
Jumlah		30	100

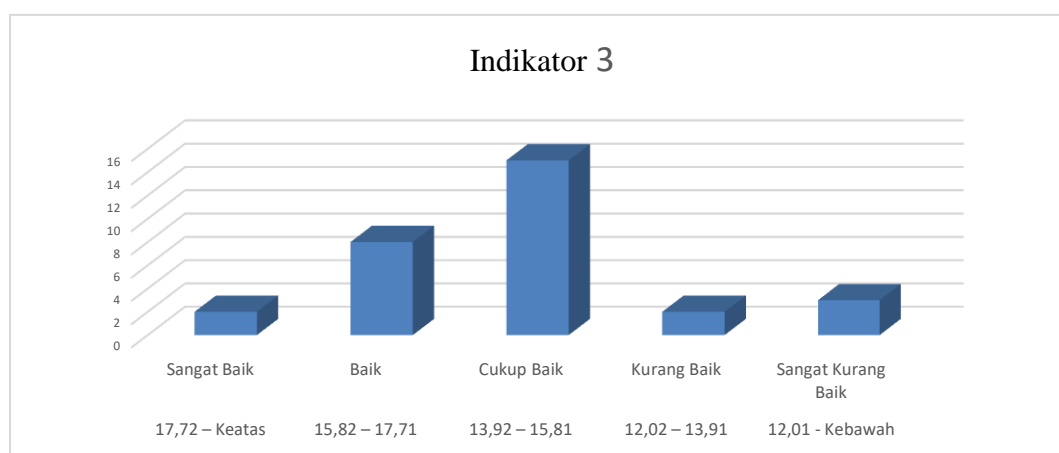


Diagram 2 Hasil Penelitian Bertanggung Jawab Siswi Dalam Permainan Futsal Indikator Percaya Diri

Objektif merupakan salah satu indikator percaya diri diukur dengan angket yang berjumlah 6 butir pernyataan dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh rentang skor ideal 5 – 20. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan software Microsoft Excel 2013, diperoleh nilai minimum = 11 ; nilai maksimum = 19 ; rata – rata(mean) = 14,87 ; standar deviasi = 1,87. Hasil penelitian Objektif indikator percaya diri tersebut dideskripsikan dengan lima kategori, yang hasilnya dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 4 Hasil Penelitian Objektif Siswi Dalam Permainan Futsal Indikator Percaya Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
21,55 – Keatas	Sangat Baik	1	3,3
19,65 – 21,54	Baik	10	33,3
17,75 – 19,64	Cukup Baik	10	33,3
15,85 – 17,74	Kurang Baik	8	26,7
15,84- Kebawah	Sangat Kurang Baik	1	3,3
Jumlah		30	100

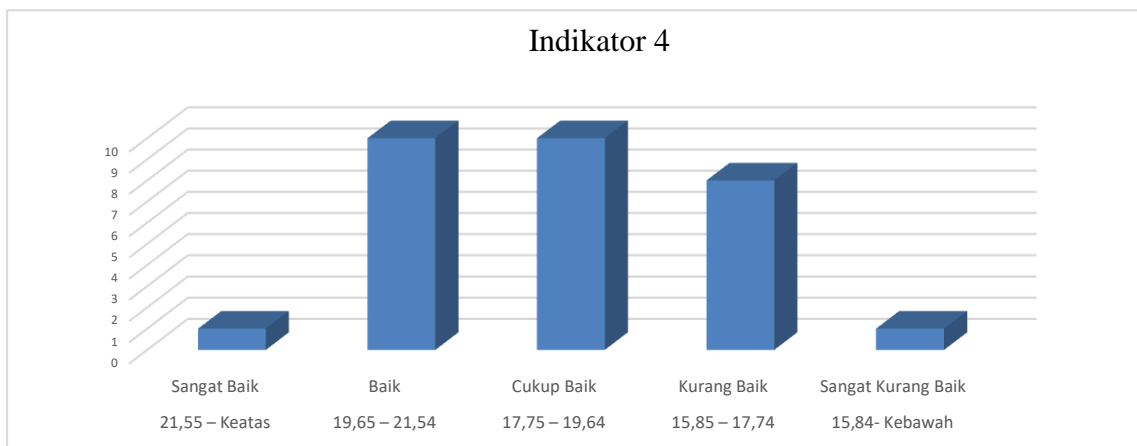


Diagram 3. Hasil Penelitian Objektif Siswi Dalam Permainan Futsal Indikator Percaya Diri

Rasional merupakan salah satu indikator percaya diri diukur dengan angket yang berjumlah 6 butir pernyataan dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh rentang skor ideal 5 – 20. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan software Microsoft Excel 2013, diperoleh nilai minimum = 13 ; nilai maksimum = 20 ; rata – rata(mean) = 15,97 ; standar deviasi = 1,85. Hasil penelitian Rasional indikator percaya diri tersebut dideskripsikan dengan lima kategori, yang hasilnya dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Penelitian Rasional Siswi Dalam Permainan Futsal Indikator Percaya Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
18,67 – Keatas	Sangat Baik	1	3,3
16,87 – 18,66	Baik	10	33,3
15,07 – 16,66	Cukup Baik	7	23,3
13,27 – 15,06	Kurang Baik	9	30
13,26 – Kebawah	Sangat Kurang Baik	3	10
Jumlah		30	100

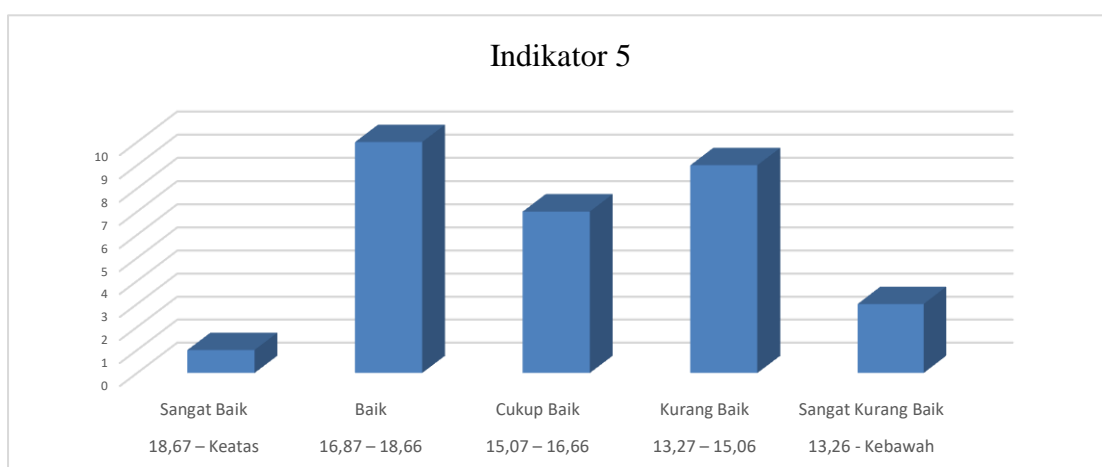


Diagram 6 Hasil Penelitian Rasional Siswi Dalam Permainan Futsal Indikator Percaya Diri

### PEMBAHASAN

Futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Kata 'futsal' merujuk pada bahasa Spanyol yang dipisahkan menjadi Futbol dan Sala. Jika diartikan kedua kata yang menjadi dasar pemberian nama pada permainan ini maka Futbol berarti sepakbola atau bermain bola serta Sala yang berarti ruangan. Hal tersebut memberi satu kesimpulan bahwa sebetulnya futsal sendiri merupakan permainan bola yang saat ini sah-sah saja dimainkan baik dalam ruang tertutup maupun ruangan terbuka, tergantung situasi dan kondisi yang ada.

Kontribusi yang paling banyak dalam bermain futsal yaitu aspek mental yakni tingkat percaya diri siswa, sebaik apapun persiapan kondisi fisik dan keterampilan teknik yang dikuasai pemain akan hilang dilapangan apabila aspek psikologis yakni percaya diri dalam bertanding tidak dimiliki oleh setiap pemain. Percaya diri merupakan hal yang memiliki kontribusi yang paling besar dalam mencapai prestasi dibidang olahraga khusus dalam permainan futsal. Pemain yang memiliki percaya diri yang baik pada saat latihan belum tentu akan baik pula pada saat pertandingan yang sesungguhnya. Hal ini dikarenakan suasana pertandingan jauh berbeda pada saat latihan. Beberapa faktor yang biasanya mempengaruhi tingkat percaya diri siswa dalam bertanding yaitu pemain merasa ragu dengan kondisi fisik mereka, teriakan penonton serta takut akan kemampuan lawan yang memiliki kualitas. Pemain yang memiliki tingkat percaya diri yang realistis akan percaya diri dalam permainan baik dibanding pemain yang memiliki tingkat percaya diri yang kurang (*underconfident*) atau bahkan memiliki tingkat percaya diri yang tinggi. Tingkat percaya diri yang realistis memberikan kontribusi yang sangat besar dalam mengikuti pertandingan sehingga prestasi siswa dapat dicapai dengan adanya percaya diri yang mereka miliki. (Arham, 2019)

Percaya diri merupakan sebuah harapan yang tinggi untuk dapat mencapai keberhasilan. Hal tersebut dapat membantu para individu untuk mengembangkan emosi positif, mempermudah konsentrasi, menentukan sasaran, meningkatkan usaha, fokus pada strategi pertandingan, dan memelihara momentum. Pada dasarnya, percaya diri dapat mempengaruhi sikap, perilaku, dan pengetahuan.

Berdasarkan penelitian yang diperoleh kepercayaan diri Siswi di SMAN 1 Pamanukan dalam melakukan permainan futsal menjabarkan persentase terdapat pada kategori cukup baik, dengan persentase 46,7%. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki pemain futsal putri di SMAN 1 Pamanukan sudah cukup baik saat bermain ataupun berlatih ketika akan melakukan pertandingan. Dalam kepercayaan diri terdapat beberapa indikator didalamnya Menurut Lauster (2004:67) 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. Berikut merupakan hasil persentase dari masing-masing indikator.

Yakin pada kemampuan diri sendiri merupakan salah satu aspek percaya diri seseorang, Menurut Lautser (2004:4). Perasaan yakin pada kemampuan diri sendiri adalah merasa tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain tidak mudah terpengaruh oleh orang lain. Slameto (2003) keyakinan tentang diri kita sendiri dan penilaian tentang diri memiliki peran penting pada kemandirian peserta didik. Keyakinan tentang diri salah satu bentuk dari rasa percaya diri. Dari hasil penelitian kepercayaan diri siswi indikator yakin pada kemampuan diri sendiri mencapai dalam kategori cukup baik dengan persentase 40%.

Optimis adalah memiliki pandangan dan harapan yang positif mengenai diri dan masa depannya atau sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala



hal tentang diri, harapan dan kemampuan. Dari hasil penelitian kepercayaan diri siswi indikator optimis mencapai dalam kategori cukup baik dengan persentase 33,4%.

Objektif yaitu memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran dirinya sendiri. Dari hasil penelitian kepercayaan diri siswi indikator objektif mencapai dalam kategori baik dengan persentase 33,3%.

Bertanggung jawab yaitu kesediaan anak untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Dari hasil penelitian kepercayaan diri siswi indikator bertanggung jawab mencapai dalam kategori cukup baik dengan persentase 50%.

Rasional yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Dari hasil penelitian kepercayaan diri siswi indikator rasional mencapai dalam kategori baik dengan persentase 33,3%.

Dalam artikel atau jurnal yang sama analisis tingkat percaya diri saat bertanding futsal gtr fc menurut ((Gunawan Toni et al., 2021) 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. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat percaya diri saat bertanding pemain Futsal GTR FC. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Dengan teknik pengambilan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik total sampling Atas berbagai pertimbangan sebagaimana dikemukakan di atas maka yang akan dijadikan sebagai informan (Subjek penelitian) ini adalah atlet GTR FC Tanjung Jabung Timur yang berjumlah 10 orang. Berdasarkan hasil analisis pada indicator intrinsic termasuk dalam tinggi yaitu sebesar 81,67%, sedangkan analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding pemain Futsal GTR FC pada indicator ekstrinsik termasuk dalam tinggi yaitu sebesar 81,88%, secara keseluruhan analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding pemain Futsal GTR FC termasuk dalam kategori tinggi dengan besaran porsentase sebesar 81,75% yang mana nilai tersebut berada dalam rentang interval antara 81-100%. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding pemain Futsal GTR FC termasuk dalam kategori tinggi dengan besaran porsentase sebesar 81,75%.

Adapun menurut (Sin, 2017) dalam artikel nya tingkat percaya diri atlet sepak bola dalam menghadapi pertandingan, Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan mengidentifikasi tingkat percaya diri atlet sepakbola club X di Kota Padang dalam persiapan menghadapi pertandingan dengan jumlah sampel 20 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri Atlit. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dengan menggunakan teknik persentase. Gambaran dari hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat percaya diri atlet sepakbola secara umum berada dalam kategori sedang dan tinggi. Ditinjau dari aspek keyakinan diri pada umumnya berada pada kategori tinggi, pada aspek berfikir positif pada umumnya berada pada kategori sedang, pada aspek memanfaatkan kelebihan pada umumnya berada pada kategori tinggi. Penelitian ini menggambarkan secara keseluruhan kondisi percaya diri lebih mendominasi pada kategori sedang dan tinggi namun masih ada berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Sehingga diharapkan perlu upaya optimalisasi percaya diri atlit tim sepak bola agar dapat bermain dengan lebih optimal pada saat pertandingan selanjutnya. Upaya ini dapat dilakukan secara personal atau dengan bantuan professional khusus yang memiliki keahlian penanganan psikologis atlit seperti motivator dan/atau konselor olahraga dan atau pelatih khusus yang dapat membantu meningkatkan percaya diri atlet.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kepercayaan Diri Dalam Permainan Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pamanukan” dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki oleh pemain ekstrakurikuler futsal putri yakni berkategori “cukup baik” dengan persentase 46,7% .

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat dijabarkan adalah sebagai berikut: Pertama, bagi sekolah sebaiknya memfasilitasi semua kegiatan ekstrakurikuler yang ada, terutama futsal putri agar dapat mencetus pemain yang profesional. Kedua, bagi pelatih, memberikan metode latihan yang mudah dipahami agar menjadi lebih giat berlatih dan di dorong kepercayaan diri yang baik juga. Ketiga, bagi pemain futsal putri dengan adanya penelitian ini di harapkan untuk mempertahankan kepercayaannya dirinya agar saat bermain maupun berlatih memperoleh hasil yang lebih baik.

## REFERENSI

- Arham, S. (2019). Kontribusi Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Teknik Pada Permainan Futsal. *Exercise : Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 10–24. <https://doi.org/10.37289/exercise.v1i1.20>
- Effendi, R., Kurniawan, F., Armen Gamael, Q., Bagja Kelana, F., & Okilanda, A. (2020). Survei Aspek Mental Siswi Di Kabupaten Karawang Dalam Mengikuti Pertandingan Futsal. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(1), 9–27. <https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.1.2>
- Ghufron, N & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media Group..
- Husdarta. (2010). *Psikologis*. Bandung Alfabeta.
- Hanafi, I., & Christina Yuli Hartati, S. (2015). Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal ( Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 28 Surabaya ). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03, 189–194.
- Jumaking, J. (2020). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sman 2 Kolaka. *Kinestetik*, 4(1), 122–131. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10526>
- Komaruddin. (2013). *Psikologi Olahraga (Lathan Mental dalam Olahraga Kompetitif)*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Lauster, P. (2008). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Majid, W., & Roesdiyanto. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Dril. *Indonesia Performance Journal*, 2(8), 111–116.
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri “X” Iffa Dian Pratiwi, dan Hermien Laksmiwati Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 7(1), 43–49.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163. <https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>
- Sugiyono. 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, P. (2011). *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono, P. (2011). *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sutiana, Y. W., Kurniawan, F., Resita, C., & Gamael, Q. A. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Nihayatul Amal Purwasari. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 124. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4411>
- Universitas, P., & Semarang, N. (2019). *EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SD NEGERI SE-KECAMATAN SELOMERTO KABUPATEN WONOSOBO SKRIPSI*.