

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Futsal

1. Sejarah Futsal

Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada 1930 oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih sepak bola asal Argentina. Sebenarnya, Ceriani tidak sengaja saat menciptakannya. Dia mendapatkan ide pada saat tim sepak bola yang dipimpinnnya ingin mengadakan latihan di lapangan sepak bola, tetapi karena hujan, jadi tidak bisa melakukannya. Ceriani berinisiatif untuk memindahkan latihan sepak bolanya di dalam ruangan. Ternyata, hasil latihan yang ia lakukan bersama timnya di dalam ruangan itu memuaskan. Kemudian, ia menciptakan olahraga di dalam ruangan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, yaitu lima orang pemain dengan lapangan yang lebih sempit. Inilah yang menjadi tonggak sejarah futsal hingga tersebar ke seluruh dunia. Muhammad Rinaldi & Muhammad Syawal Rohaedi (2020: 2)

Sejatinya, futsal dapat dikatakan sebagai miniatur sepak bola karena kedua permainan ini sama-sama mengharuskan satu tim mencetak gol lebih banyak ketimbang tim lainnya untuk memenangi pertandingan. Perbedaan mendasar dari futsal dan sepak bola adalah pada jumlah pemain yang bertanding. Jika sepak bola dimainkan oleh 11 melawan 11 di lapangan yang luas, futsal hanya dimainkan oleh 5 orang setiap timnya dengan luas lapangan yang lebih kecil. Selain itu, jika bola keluar, pemain menendang bola dari garis dan pergantian pemain bisa bebas dilakukan dan sebanyak apa pun. Kata futsal merupakan istilah internasional, berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, yaitu *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan). Jika digabungkan, artinya menjadi 'sepak bola dalam ruangan. Muhammad Rinaldi & Muhammad Syawal Rohaedi (2020:1)

Menurut Sucipto (2015: 6), perkembangan futsal Indonesia sangat lambat, jika di bandingkan negara Amerika Selatan, Eropa, dan Asia,

termasuk jika di bandingkan dengan negara – negara Asia Tenggara, seperti Malaysia atau Thailand. Meski putra Indonesia Wandy Bantangtaris (ALM) telah duduk di komite futsal FIFA sejak 1997, namun futsal baru berkembang di Indonesia pada tahun 2005an, hal ini di sebabkan karena ketidakmampuan melihat peluang para pengurus PSSI (Persatuan Seluruh Sepak Bola Indonesia) dan pengusaha terhadap permainan futsal. Permainan futsal masuk ke Indonesia sebenarnya sejak tahun 1998 – 1999, baru pada tahun 2000an, futsal mulai dikenal kalangan masyarakat Indonesia. Pada saat itulah futsal mulai berkembang dengan maraknya sekolah futsal di Indonesia. Lalu pada tahun 2000 AFC, meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan piala Asia.

Futsal di Indonesia mulai dikenal pada tahun 1989-an, mulai berkembang sekitar tahun 1998-1999, dan mulai dikenal baik keberadaannya sekitar tahun 2002. Ketika itu, Indonesia didaulat oleh AFC (Asian Football Confederation) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat Asia di Jakarta. Menurut Irawan (2009) futsal masuk ke Indonesia pada tahun 2002 setelah Indonesia di tunjuk oleh AFC (*Asian Football Confederation*) futsal menjadi tuan rumah turnamen *Asian Futsal Championship*. Saat itu belum adanya liga futsal di Indonesia menyebabkan dibentuknya Timnas Futsal Indonesia dari pemain sepak bola yang bermain di liga profesional. Liga futsal Indonesia sendiri awalnya bernama *Indonesia Futsal League* (IFL) yang digelar pertama kali pada tahun 2006 oleh Badan Futsal Nasional (BFN) kepengurusan dibawah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang diketuai oleh Cemby Hutapea. Pada tahun 2015 setelah dibekukan PSSI oleh FIFA terjadi pergantian organisasi sehingga kepengurusan Badan Futsal Nasional berganti nama dan struktur menjadi Asosiasi Futsal Indonesia (AFI), namun setelah di adakannya kongres PSSI organisasi Asosiasi Futsal Indonesia berganti nama menjadi Federasi Futsal Indonesia (FFI) yang diketuai oleh Harry Tanoesoedibjo.

Federasi Futsal Indonesia (FFI) merupakan badan resmi dibawah PSSI yang mengurus olahraga futsal di Indonesia. FFI kini yang menyelenggarakan liga futsal sejak 2015, baik putra maupun putri yang saat itu bernama *Futsal Super League (FSL)* dan di musim 2016 menjadi *Pro Futsal League (PFL)*. FFI juga menangani timnas futsal, baik putra maupun putri. FFI sendiri memiliki perwakilan di setiap provinsi yang bernama Asosiasi Futsal Provinsi (AFP), dan di Kota bernama Asosiasi Futsal Kota (AFK). Selain itu Timnas Futsal Indonesia di targetkan dapat lolos dan masuk piala dunia futsal pada tahun 2020 mendatang. Hal tersebut menjadi perhatian khusus oleh Federasi Futsal Indonesia, bagaimana membentuk Timnas Futsal Indonesia dengan pemain-pemain berkualitas.

Pada tahun 2017 Timnas Futsal Indonesia untuk pertama kalinya dilatih oleh pelatih Asing yaitu Vic Hermans yang berasal dari Belanda, selain mendatangkan pelatih asing hal lain yang perlu diperhatikan adalah faktor psikologis pemain (Irawan, 2017). Saat ini kompetisi olahraga futsal di Indonesia terbagi menjadi beberapa kategori di antaranya ; *Pro Futsal League, Woman Futsal League, National Futsal League U-23, National Futsal League U-21, National Futsal U-20*. *Pro Futsal League* merupakan kompetisi utama futsal pria di tingkat nasional dan berada di Indonesia yang diselenggarakan oleh Federasi Futsal Indonesia (Anggoro, 2016).

2. Pengertian Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing masing beranggotakan lima orang. Menurut Hawindri (2016) futsal merupakan “suatu permainan yang dilakukan di dalam ruangan yang menggunakan lapangan berukuran kecil dan disertai dengan peraturan yang ketat dan mengandalkan fisik yang maksimal”. Muhammad Asriady Mulyono (2014) futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepak bola. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing

masing beranggotakan lima orang. Menurut Roeslan Hatta (dalam Ababillah & Faruk, 2019) permainan futsal adalah sepak bola mini yang dipertandingkan dalam sebuah ruangan dengan panjang lapangan 38 sampai 42 meter dan lebar 15 sampai 25 meter.

Olahraga futsal merupakan olahraga yang berintensitas tinggi yang ditandai dengan adanya aktivitas berlari secara berulang-ulang dengan waktu yang relatif lama (Sa'roni & Graha, 2019). Begitu juga dengan tekniknya, cara dalam menggiring bola, saat menendang bola, dan pada saat menghentikan bola. Pada umumnya permainan cabang olahraga futsal hampir memiliki kesamaan dengan permainan sepak bola, yang membutuhkan daya tahan tubuh yang baik, juga memiliki strategi dan mental yang baik pula. Akan tetapi terdapat perbedaan sedikit dalam hal pola permainan dan penyerangan (Lhaksana, dalam Ababillah & Faruk 2019). Tujuannya adalah memasukkan bola ke dalam gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Nama futsal adalah singkatan dari futbol (sepakbola) dan sala (ruangan) dari bahasa Spanyol atau futebol (Portugal atau Brazil) dan salon (Prancis) (Toufik. M. S 2019 : 2). Futsal masuk ke Indonesia berkisaran antara tahun 1998—1999 dan masyarakat mulai mengenal dengan baik pada tahun 2000-an (Putri, dkk 2020 : 1).

Menurut Halim (dalam Gumantan & Fahrizqi 2020) : 1 futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Sedangkan Nikolaidis, *et al.* (2019) Futsal adalah olahraga tim dalam ruangan yang mengandalkan aktivitas intensitas tinggi dengan tuntutan yang meningkat untuk kapasitas aerobik, kemampuan berlari, dan kekuatan otot tungkai. Futsal adalah suatu bentuk permainan bola yang dimainkan oleh dua regu/ tim yang setiap tim mempunyai anggota lima orang (Abdillah S, dkk 2019 :2). Menurut Naser dkk, (2017) Futsal adalah permainan 2 × 20 menit dengan intensitas tinggi dan aksi intermiten yang membutuhkan upaya fisik, taktis, dan teknis yang tinggi dari para

pemain. Konsep umum permainan futsal sangat berbeda dengan sepak bola pada umumnya dengan bola yang lebih kecil dan aturan permainan yang lebih ketat membuat permainan futsal begitu sangat cepat dan dinamis(Pambudi, A. dkk 2022).

3. Sarana Dan Prasaran Futsal

Berikut ukuran lapangan dan peraturan resmi permainan berdasarkan aturan FIFA :

a. Lapangan

- 1) Ukuran: Panjang 25- 43 m, Lebar 15-25 m.
- 2) Garis batas: lebar 8 cm, terdapat garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis garis melintang di tengah lapangan: 3 m
Lingkaran tengah : 6 m.
- 3) Daerah pinalti: busur berukuran 6 m dari setiap pos.
- 4) Garis pinalti: 6 m dari titik tengah garis gawang.
- 5) Garis pinalti kedua: 12 m dari titik tengah garis gawang.
- 6) Zona pertandingan: daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan
- 7) Gawang: tinggi 2 m, lebar 3 m

b. Peralatan

2) Bola

- a) Ukuran: nomor 4
- b) Keliling: 62-64 cm.
- c) Berat: 400-440 gram.
- d) Tekan udara di dalam bola : 400-600/cm²
- e) Lambungan: 55-65 cm pada pantulan pertama.
- f) Bahan: karet, polyurethane, dan polyvinyl chloride.

3) Tim

- a) Jumlah pemain untuk memulai permainan 5 pemain sudah termasuk penjaga gawang.
- b) Jumlah pemain cadangan 7 pemain.

- c) Jumlah wasit yang memimpin pertandingan 2 orang.
 - d) Batas pergantian pemain tidak terbatas.
 - e) Metode pergantian: “pergantian melayang” (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit)
- 4) Perlengkapan pemain
- a) Baju pemain bernomor
 - b) Celana pendek
 - c) Sepatu futsal
 - d) Kaos kaki
 - e) Pelindung lutut atau deker
- 5) Lama permainan
- a) Lama normal 2 x 20 menit.
 - b) Istirahat antar babak tidak boleh melewati 15 menit normalnya 10 menit.
 - c) Lama perpanjangan waktu 2 x 5 menit waktu bersih (bila hasil masihimbang setelah 2 x 20 menit waktu normal.
 - d) Time-out: 1 per tim per babak; tidak ada dalam waktu tambahan.
 - e) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit. Ada adu pinalti (maksimal 5 gol) jika jumlah kegia tim seri saat pertandingan waktu selesai.

4. Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar sangatlah berperan penting pada permainan. Macam-macam teknik dasar futsal Menurut Lhaksana, (dalam Hawindri 2016) ada 5 (lima) teknik dasar yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (control), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*). Teknik teknik yang digunakan pada permainan futsal meliputi:

- a. Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)

Passing merupakan salah satu skill dasar futsal yang dibutuhkan setiap pemain. Permukaan datar dan lapangan sempit membutuhkan umpan yang kuat dan akurat saat bola meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini karena kebanyakan pertandingan futsal melibatkan passing bola.

b. Teknik Dasar Menahan Bola (*stopping*)

Teknik dasar penguasaan bola harus menggunakan telapak kaki. Di permukaan yang datar, bola menggelinding dengan sangat cepat, sehingga pemain harus menghadapinya. Jika bola jauh dari kaki, lawan dapat dengan mudah menangkapnya.

c. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*chipping*)

Teknik *chipping* ini sering digunakan dalam futsal untuk mengoper bola di belakang lawan atau dalam pertahanan satu lawan satu. Teknik ini hampir identik dengan teknik passing. Bedanya bagian atas sepatu masuk ke dalam bola dan menyentuh bagian bawah.

d. Teknik Dasar Menggiring Bola (*dribbling*)

Teknik *dribbling* merupakan teknik penting yang mesti dikuasai oleh pemain futsal. Menggelecek ialah kebolehan pemain mengawal bola sebelum menghantarnya kepada rakan sepasukan untuk mencipta peluang menjaringkan gol.

e. Teknik Dasar Menembak Bola ke Sasaran (*shooting*)

Shooting adalah keterampilan penting yang harus dikuasai setiap pemain. Teknik ini adalah metode menciptakan gol. Ini karena semua pemain memiliki kemampuan mencetak gol dan memenangkan pertandingan atau kompetisi. Teknik memukul dapat dibagi menjadi dua jenis: serangan punggung kaki dan serangan sepatu atau jari kaki.

Teknik dasar futsal harus dikuasai oleh setiap pemain futsal, karena dalam futsal pemain dituntut untuk melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan ritme permainan.

5. Peraturan Permainan Futsal

Peraturan dalam olahraga adalah peraturan yang mendefinisikan bagaimana suatu olahraga dimainkan. Dalam permainan futsal terdapat peraturan yang telah diterapkan yang terdapat dalam peraturan permainan (*Laws Of The Game* dalam Setyawan & Kresnapati, 2019). Di dalam buku ini berisi peraturan-peraturan yang diterapkan untuk panduan peraturan permainan resmi futsal di seluruh dunia. Peraturan permainan (*Laws Of The Game*) edisi 2014/2015. *Laws Of The Game* Futsal (2015:14) Peraturan futsal terdiri dari peraturan 1 hingga peraturan 18 antara lain:

- a. Membahas tentang ukuran lapangan baik Panjang, lebar, area pinalti, titik pinalti kedua, daerah pergantian pemain, gawang hingga permukaan lapangan.
- b. Membahas tentang bola yaitu kualitas dan ukuran hingga aturan tentang cara mengganti bola.
- c. Membahas tentang ketentuan pemain yaitu prosedur pergantian pemain hingga sanksi untuk pemain jika melanggar prosedur pergantian.
- d. Membahas tentang perlengkapan pemain yaitu tentang keselamatan, dasar perlengkapan, seragam/kostum, shinguards, perlengkapan penjaga gawang, hingga sanksi jika melanggar ketentuan seragam/peralatan yang telah ditentukan.
- e. Mengenai Pelatih, yaitu tentang wewenang pelatih hingga kekuasaan dan tanggung jawab pelatih.
- f. Mengenai Pelatih kedua yaitu membahas tentang tugas Pelatih kedua saat pertandingan.
- g. Mengenai tugas dan kewajiban pencatat waktu (*The Time Keeper*) dan Pelatih ketiga.
- h. Mengenai periode permainan serta waktu untuk *Time-Out* dan jarak waktu istirahat.
- i. Memulai kembali permainan, *kick off* dan prosedur.
- j. Berkaitan dengan letak bola out dan bola in.

- k. Berkaitan dengan pengesahan goal, tim pemenang, serta membuat peraturan jika permainan berakhir seri.
- l. Mengenai kesalahan dan kelakuan jahat yang dapat diganjar tendangan bebas langsung, tendangan bebas tidak langsung, tendangan penalti.
- m. Berkaitan dengan ganjaran tendangan bebas baik langsung maupun tidak langsung serta posisi tendangan bebas.
- n. Tentang pelanggaran yang diakumulasikan, posisi tendangan bebas serta prosedurnya.
- o. Tentang tendangan penalti.
- p. Tentang lemparan kedalam.
- q. Tentang pembersih gol dan
- r. Tentang tendangan sudut.

B. Persiapan Mental

1. Pengertian Persiapan Mental

Mental adalah suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respons emosional dan intelektual (Sudarwati dalam Sin 2016: 2). Sedangkan menurut Ardhika dkk, (2021: 5) mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Mental yang berupa pikiran berperan sebagai pengendali. pikiran memerintahkan dan tubuh mengikuti. Prestasi para olahragawan dapat dicapai bukan hanya semata-mata dengan mengikuti apa yang diperintahkan atau di dril oleh pelatih, namun mereka memiliki pikiran positif yang mengendalikan perilaku olahraga mereka. Strategi dan mental sangat diperlukan dalam menghadapi pertandingan. Kondisi mental atlet juga sangat berpengaruh terhadap kesuksesan dan keberhasilan dalam pertandingan (Sholeh & Hakim, 2019). Latihan, kesiapan, pemahaman, dan pembinaan dipersiapkan lebih tinggi baik dari sisi pelatih maupun atlet (Rezaimanesh, dalam Ababillah & Faruk, 2022).

Persiapan mental yang tepat harus diberikan kepada atlet. Karena mental berfungsi sebagai pendorong, pengontrol, pengendali dan

memerintahkan untuk melakukan aktivitas motorik. Atlet yang memiliki mental yang baik diharapkan dapat meraih prestasi yang maksimal. Pembinaan mental harus sejak dini dapat dilakukan pada saat atlet masih berada di klub oleh seorang pelatih.

Penanaman mental juara pada atlet futsal harus ditanamkan oleh pelatih agar atlet berprestasi. Untuk itu mental atlet menjadi salah satu faktor pemicu atlet berprestasi atau sebaliknya. Namun, perhatian terhadap mental atlet harus benar-benar dipahami oleh pelatih.

Mental training yang dilatihkan pada atlet futsal harus sesuai dengan potensi yang perlu dikembangkan (Cholid, 2015). Hal tersebut disesuaikan dengan situasi pertandingan, pada saat mengalami kekalahan dan performa di pertandingan selanjutnya. Performa terbaik yang ditampilkan atlet futsal seperti bekerja keras, mampu menangani situasi yang sulit, mampu memecahkan masalah, dan percaya diri dapat menggapai kesuksesan secara optimal (Suharto Wijaya, 2019).

Mental training harus sesuai dengan potensi yang akan dikembangkan olah atlet dan sesuai dengan situasi pertandingan, sehingga atlet mampu menampilkan performa terbaik seperti berkerja keras, mampu menangani situasi yang sulit, mampu memecahkan masalah, dan percaya diri.

2. Aspek-Aspek Persiapan Mental

Menurut Kurnia (2021) aspek penting dalam psikis atlet yang perlu diperhatikan diantaranya: 1) emosi, 2) keuletan (agresif), 3) motivasi, 4) disiplin dan 5) percaya diri.

a. Emosi

Tingkat emosi seorang atlet dapat berubah tergantung dari cara menyikapi suatu tekanan yang sedang dihadapinya pada saat itu. Apabila seorang atlet salah dalam menyikapi tekanan yang sedang dihadapi, maka akan mengganggu kualitas dari kinerja seorang atlet. Menurut Handayani, (2019) kemampuan atlet menerima rangsangan emosional seperti pujian, ejekan, cemoohan, ancaman, baik penonton, pelatih atau

teman-temannya akan menentukan kuat lemahnya mental atlet, karena mental atlet meliputi keseluruhan proses kejiwaan yang terorganisir, sehingga gangguan pada aspek emosional akan berpengaruh terhadap kondisi mental secara keseluruhan.

Ketidakstabilan emosi akan mengakibatkan terjadinya psychological instability dan keadaan mental akan menjadi goyah, tidak stabil, sering berubah pendirian dan pada waktu bertanding konsentrasinya seringkali kacau dan dampaknya prestasi tidak ada atau kalah dalam pertandingan. Emosi merupakan suatu keadaan yang terjadi karena adanya faktor internal maupun eksternal dari seseorang. Emosi biasanya muncul karena stress yang berlebihan, takut, marah, gembira, kecewa dan cemas. Walaupun emosi menjadi hal yang menakutkan dan memengaruhi kinerja atlet, namun apabila atlet dapat mengatur emosi dengan baik maka hal itu akan menghasilkan hal yang positif. Dalam cabang olahraga futsal, pengendalian emosi sangat penting bagi kualitas performa atlet ketika pertandingan.

b. Agresivitas

Agresivitas merupakan salah satu tindakan yang setiap orang pasti memilikinya. Arti kata agresivitas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) “hal (sifat, tindak) agresif; ke-agresifan.” Sifat agresif dapat muncul apabila ada rangsangan atau motif yang mendorong seseorang untuk mencapai suatu hal. Menurut Handayani, (2019) “Keuletan yang dimiliki oleh seseorang sangat tinggi pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi. Karena keuletan seseorang atau atlet mempunyai keinginan yang tinggi untuk melakukan suatu tugas atau latihan yang berat untuk mencapai suatu tujuan”. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor penting agar mencapai kesuksesan seseorang harus memiliki agresivitas karena pada dasarnya sifat agresif akan mendorong seorang atlet dalam menjalankan program latihan dengan senang hati.

c. Motivasi

Motivasi pada diri seseorang dapat dilihat dari kesungguhannya dalam melakukan suatu proses untuk mencapai tujuan tertentu. Prestasi atlet dapat diperoleh dari penambahan motivasi pada saat latihan maupun pertandingan, sehingga motivasi ini sangat penting dalam mencapai sebuah prestasi. Menurut Cratty (dalam Harsono, 2019: 73) motivasi mengacu kepada faktor-faktor dan proses-proses yang bermaksud guna mendorong orang untuk bereaksi atau untuk tidak bereaksi dalam berbagai situasi. Pendapat lain dikemukakan oleh Gunarsa (dalam Handayani, 2019) motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi merupakan suatu hal yang penting untuk di berikan kepada seorang atlet agar lebih bersemangat dan mudah untuk meraih prestasi, karena dengan adanya motivasi atlet menjadi bersemangat dalam melakukan program latihan.

Motivasi dapat terjadi karena adanya keinginan dari diri sendiri dan dorongan dari orang lain. Menurut oleh Harsono, (2019) ditinjau dari fungsinya, motivasi dapat berfungsi sebagai motivasi ekstrinsik dan/atau motivasi intrinsik. *Motivasi ekstrinsik*. Motivasi ekstrinsik berfungsi karena ada rangsangan dari luar diri seseorang. Dalam dunia olahraga, motivasi ekstrinsik sering puladisebut *competitive motivation*, oleh karena dorongan atlet untuk bersaing dan untuk menang memegang peranan yang lebih penting ketimbang rasa kepuasan karena telah berprestasi dengan baik. *Motivasi intrinsik*.

Motivasi intrinsik berfungsi karena ada dorongan-dorongan yang berasal dari dalam individu sendiri. Sedang motivasi ekstrinsik merupakan dorongan berasal dari luar individu yang menyebabkan seseorang berpartisipasi dalam olahraga, contohnya dorongan dari pelatih, teman, orang tua, guru, kelompok, bangsa, hadiah, bonus, uang, dsb. Dorongan semacam ini biasanya tidak bertahan lama. Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa motivasi memiliki dua jenis

diantaranya motivasi intrinsik yang terdapat dari dalam diri sendiri dan motivasi ekstrinsik muncul karena ada rangsangan dari luar diri seseorang, biasanya pelatih dan orang-orang terdekat merupakan sosok yang bisa memberikan rangsangan motivasi. Pelatih selain memberikan strategi di lapangan juga harus bisa memberikan motivasi terhadap pemainnya dan harus mengetahui teknik-teknik dalam menyampaikan motivasi agar tersampaikan dengan baik kepada atlet. Menurut Harsono, (2019) ada beberapa teknik untuk meningkatkan motivasi diantaranya, yaitu:

1) Motivasi Verbal

Motivasi verbal dapat dilakukan dengan cara pep talks, diskusi (team talks), atau pendekatan individu (individual talks). Supaya efektif, ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan dalam melakukan motivasi verbal ini. Langkah pertama: berilah pujian mengenai apa yang telah dilakukan oleh atlet dan jelaskan peranannya di dalam tim. Langkah kedua: berikan koreksi dan sugesti. Langkah ketiga: berikan semacam petunjuk.

2) *Pep Talks*

Pep talks yang diberikan biasanya berupa teguran atau nasihat-nasihat terakhir sebelum pertandingan dimulai, atau pada waktu istirahat. Isinya biasanya adalah petunjuk-petunjuk dan pendekatan-pendekatan psikologis, mengarahkan dan memberikan inspirasi, bagaimana mengontrol emosi, menganalisis situasi, kritik mengenai kelemahan-kelemahan atlet.

3) *Motivasi Behavioral* (Perilaku)

Tingkah laku dan tabiat guru dan pelatih haruslah bebas dari cela dan cerca. Mereka harus selalu ingat bahwa baik anak-anak didiknya, atlet-atlet, maupun masyarakat memandangi mereka sebagai model. Oleh karena itu, tipe personalitas yang baik dan terpuji harus senantiasa tercermin pada seorang guru atau pelatih.

4) *Motivasi Insentif*

Motivasi insentif adalah dorongan dengan cara memberikan insentif atau hadiah-hadiah.

5) Supertisi

Supertisi adalah suatu bentuk kepercayaan kepada sesuatu yang merupakan simbol yang dianggap mempunyai daya kekuatan atau daya dorongan mental.

6) Gambar-Gambar

Nasihat-nasihat, wejangan-wejangan dan pidato-pidato memang seringkali dibutuhkan untuk membangkitkan semangat para atlet. Akan tetapi apabila terlalu sering dibombardir dengan pidato-pidato semangat yang meluap-luap, maka pidato-pidato demikian biasanya lama kelamaan akan hilang daya dan manfaatnya. Dalam keadaan demikian seringkali gambar-gambar, slogan-slogan, berita-berita yang menarik, dan poster-poster yang membangkitkan semangat yang ditempelkan di tempat-tempat yang strategis dapat lebih efektif hasilnya dibandingkan dengan pidato-pidato yang terus menerus.

7) *Khayalan Mental (Mental Image)*

Suatu metode yang banyak dipraktikkan oleh para pelatih di luar negeri, dan yang merupakan bagian penting untuk mempercepat belajar dan menumbuhkan semangat atlet dalam latihan adalah penggunaan mental images. Atlet dilatih untuk mampu membentuk khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu, atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam suatu situasi tertentu (membuat cognitive images).

d. Disiplin

Disiplin merupakan sikap patuh manusia terhadap norma atau nilai-nilai yang berlaku. Atlet yang memiliki sifat disiplin akan patuh terhadap peraturan yang ada dan juga mematuhi terhadap pelatihnya. Selain itu, atlet juga akan sadar betapa pentingnya menjalani proses latihan dengan baik agar mendapatkan prestasi yang diinginkan. Menurut Handayani,

(2019) disiplin semu juga dapat terjadi pada diri atlet, yaitu kepatuhan untuk menepati ketentuan dan tata tertib yang dilakukannya hanya pada saat ada orang lain mengawasinya. Menanamkan disiplin tidak harus dengan sikap otoriter, dengan paksaan ataupun kekerasan; yang terpenting adalah menanamkan pengertian sehingga timbul kesadaran untuk melakukan sesuatu sesuai nilai-nilai yang berlaku. Menghadapi atlet yang kurang disiplin perlu dilakukan pengawasan yang ketat, bahkan kalau perlu dengan sangsi-sangsi; namun pada akhirnya keberhasilan pembinaan disiplin tersebut akan sangat tergantung pada berhasilnya menumbuhkan pengertian dan kesadaran agar atlet itu sendiri pada akhirnya mematuhi nilai-nilai atas kehendak dan kesadarannya.

Menurut Arifin Z (2023) seluruh atlet perlu memiliki sifat disiplin. Karena dengan memiliki sifat disiplin, atlet bisa bersemangat dan senang hati menjalankan seluruh proses latihan dan mematuhi perintah pelatih. Berbeda halnya dengan disiplin semu yang menjalankan perintah dan proses latihan dengan terpaksa. Dampak dari disiplin ilmu adalah kurang maksimalnya proses latihan.

e. Percaya Diri

Rasa percaya diri dalam diri seseorang atlet dapat mempengaruhi performa atlet pada saat pertandingan berlangsung dan memudahkan atlet dalam meraih prestasi yang diinginkan. Menurut Sudibyo dalam Handayani (2019) untuk dapat berprestasi tinggi, atlet harus memiliki rasa percaya diri, percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Menurut Arifin Z (2023) seseorang atlet harus memiliki rasa percaya diri agar dapat meningkatkan performa atlet saat pertandingan dan memudahkan atlet dalam melakukan intruksi yang diperintahkan oleh pelatih.

3. Mental Bertanding

Penanaman mental juara pada atlet futsal harus ditanamkan oleh pelatih agar atlet berprestasi (Ababillah& faruk 2022). Untuk itu mental atlet menjadi salah satu faktor pemicu atlet berprestasi atau sebaliknya.

Namun, perhatian terhadap mental atlet harus benar-benar dipahami oleh pelatih. Mental training yang dilatihkan pada atlet futsal harus sesuai dengan potensi yang perlu dikembangkan (Cholid, 2015). Hal tersebut disesuaikan dengan situasi pertandingan, pada saat mengalami kekalahan dan performa di pertandingan selanjutnya. Performa terbaik yang ditampilkan atlet futsal seperti bekerja keras, mampu menangani situasi yang sulit, mampu memecahkan masalah, dan percaya diri dapat menggapai kesuksesan secara optimal (Suharto Wijaya, 2019).

a. Pengalaman dan jam terbang

Pemain futsal yang telah mengabdikan dirinya dalam waktu yang cukup lama, tentulah memiliki pengalaman yang lebih pula. Pengalamannya menyangkut keberhasilan sekaligus ke-gagalan. Bermodal pengalaman, seseorang pemain futsal akan dengan mudah menganalisis sebuah persoalan terkait pengembangan atau kemunduran yang sedang ia maupun tim alami.

b. Menghadapi tekanan penonton di kandang lawan

Bermain di kandang lawan sangatlah berbeda dibandingkan bermain di kandang sendiri. Merasa tertekan hingga mengakibatkan kurang konsentrasi kadang menyebabkan kekalahan. Tekanan tersebut kebanyakan berasal dari teriakan pendukung tim lawan, teriakan-teriakan itu dapat membuat mental pemain jatuh hingga kekompakan tim tidak lagi dapat di pertahankan. Peran pelatih dan kekompakan sangat dibutuhkan pada saat seperti ini, selain itu kepercayaan diri juga bisa meningkatkan mental pemain itu sendiri, sehingga mental juara harus tetap dikobarkan sebelum wasit membunyikan pluit.

4. Pelaksanaan Mental Training dalam Menghadapi Pertandingan

Mental training yang dilatihkan pada atlet futsal harus sesuai dengan potensi yang perlu dikembangkan (Cholid, 2015). Hal tersebut disesuaikan dengan situasi pertandingan, pada saat mengalami kekalahan dan performa di pertandingan selanjutnya. Performa terbaik yang ditampilkan atlet futsal seperti bekerja keras, mampu menangani situasi

yang sulit, mampu memecahkan masalah, dan percaya diri dapat menggapai kesuksesan secara optimal (Suharto Wijaya, 2019).

Mental training harus sesuai dengan potensi yang akan dikembangkan olah atlet dan sesuai dengan situasi pertandingan, sehingga atlet mampu menampilkan performa terbaik seperti berkerja keras, mampu menangani situasi yang sulit, mampu memecahkan masalah, dan percaya diri.

Menurut Sudibyo (dalam Tjung 2016), setidaknya-tidaknya ada tiga teknik mental training yang perlu diperhatikan secara khusus sesuai dengan kebutuhan praktis dalam pembinaan atlet menghadapi pertandingan yakni pemusatan perhatian, relaksasi dan “*imagery*”.

a. Pemusatan Perhatian

Konsentrasi adalah keadaan dimana atlet menunjukkan memiliki kesadaran tertuju kepada sesuatu (atau obyek tertentu) yang tidak mudah goyah. Atlet dapat melakukan konsentrasi, dapat melakukan penampilan sebaik-baiknya, sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. John Syer (1984) membedakan konsentrasi internal dan konsentrasi eksternal. Pada konsentrasi internal konsentrasi terfokus pada pengamatan, perasaan dan pemikiran individu yang bersangkutan. Sedangkan pada konsentrasi eksternal maka konsentrasi terfokus pada obyek yang ada di luar diri individu yang bersangkutan. Atlet yang dapat berkonsentrasi dengan baik adalah atlet yang menjaga keharmonisan fisik, emosi, dan mengatur mentalnya dan memusatkan perhatian pada tugas yang harus dikerjakan.

b. Relaksasi

Relaksasi merupakan strategi persiapan mental untuk mengatasi stres dan ketegangan pada atlet yang timbul pada saat kompetisi. Ada beberapa taktik relaksasi antara lain. *Progressive relaxation*, teknik relaksasi yang diciptakan oleh Jacobson pada tahun 1938 ini menyatakan bahwa individu harus dapat membedakan antara ketegangan (*tension*) dengan relaksasi. Dengan teknik mengajar secara

progresif untuk tegang dan relaks, maka otot-otot badan menjadi sensitif dan darah lebih menyesuaikan dengan keadaan. *Biofeed-back*, dengan teknik ini digunakan balikan fisiologis (*physiological feedback*), misalnya dengan mengukur temperatur kulit, ketegangan otot, tekanan darah, melalui tanda-tanda yang dapat dilihat atau didengar untuk mengetahui ketegangan seseorang. *Transcendental meditation*, teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Benson pada tahun 1975 ini terbilang efektif. Dengan latihan dua kali sehari kurang lebih 20 menit ternyata dapat menurunkan tekanan darah, denyut jantung, irama pernafasan, konsumsi oksigen, dan ketegangan otot. Dengan cara ini diharapkan dapat mempengaruhi penampilan atlet secara positif.

c. *Mental Imagery*

Mental imagery dewasa ini banyak diperaktekkan oleh pelatih dan merupakan bagian penting untuk mempercepat proses berlatih dan menumbuhkan semangat dalam latihan. Atlet dilatih untuk mampu membentuk citra mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan apa yang harus dilakukan dan suatu situasi tertentu. Teknik motivasi diberikan dengan tujuan untuk mempercepat proses belajar dengan membangkitkan semangat siswa/ atlet. *Mental imagery* melatih siswa/atlet untuk mampu membentuk khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam situasi tertentu.

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial. Menurut Saranso (dalam Komarudin, 2016) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan

bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya, sedangkan menurut weiberg & Gould (dalam Komarudin,2016) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan secara sukses.

Percayaan diri atau *Confidence* merupakan salah satu aspek psikologis yang harus dimiliki seorang atlet, aspek ini mencakup banyak faktor yang menentukan bagaimana seorang atlet akan tampil dilapangan. (Hastria 2016: 5). Kepercayaan diri (self-confidence) merupakan suatu sudut pandang kepribadian sangat diutamakan bagi seorang pemain. Percaya diri ialah aspek yang sangat bernilai bagi diri sendiri sekaligus suatu hal penting harus punya setiap orang (Hermanto & Pudjjuniarto, 2021). Percaya diri "*self-confidence*" merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Menurut Komarudin (2013:68) dalam bukunya menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet merupakan modal dasar yang sangat penting dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial. Kepercayaan diri adalah aspek psikologis yang perlu dimiliki seorang pemain atau atlet yang mencakup banyak faktor, percaya diri juga menjadi modal utama seorang atlet untuk mencapai prestasi.

Kepercayaan diri dapat dibangun melalui kerja keras, latihan dan perencanaan yang baik. Tingkat percaya diri atlet berbeda-beda antara satu dengan lainnya. Sedangkan menurut Lumintuarso (dalam hardiyono 2020) rasa percaya diri adalah hasil dari pertandingan tujuan dan kemampuan yang dimiliki atlet akan memiliki self confidence jika mereka mempercayai kemampuan untuk mencapai tujuan (*you only achieve what you believe*). Menurut Mylsidayu (dalam Kuswoyo & Pramono 2017) *self confidence* adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai

prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih self-confidence. Pendapat Mylsidayu tersebut diperkuat oleh beberapa penelitian yang menyimpulkan bahwa self confidence berpengaruh terhadap prestasi (Komara, 2016; Syam, 2017). Atlet harus mempunyai kepercayaan diri sehingga atlet bisa bermain atau menunjukkan perperforma hasil Latihan pada saat bertanding sehingga atlet bisa mencapai prestasi

Kepercayaan diri (*Self confidence*) adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih self-confidence. *Self confidence* akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Atlet yang penuh percaya diri (*full confidence*) biasanya menetapkan target sesuai dengan kemampuannya sehingga berusaha untuk mencapai target tersebut. Apabila mengalami kegagalan, akan dihadapi dan diterima dengan lapang dada tanpa harus frustrasi Apta Mulsidayu (2014:102). Menurut Fatimah (dalam Hera 2018: 3), terdapat tujuh karakteristik individu yang mempunyai rasa kepercayaan diri yang proposional, diantaranya adalah percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis, berani menjadi diri sendiri, memiliki internal *locus of control*, mempunyai cara pandang yang positif dan memiliki harapan yang realistik. Percaya diri dapat dibagi menjadi beberapa jenis diantaranya percaya diri yang berlebihan, kurang percaya diri dan penuh percaya diri. Kepercayaan diri seorang atlet futsal menjadi aspek yang bernilai untuk mengendalikan emosi negatif dan mempertahankan performa terbaik (Robazza & Bortoli, dalam Ababillah & Faruk 2022)

Menurut Handayani, (2019) “Perbedaan kepercayaan diri dapat dibedakan menjadi 3 yaitu:

a. *Over confidence*

Over confidence adalah rasa percaya diri yang berlebihan yang dimiliki atlet. Segi negatif yang bisa ditimbulkan oleh over confidence

pada suatu pertandingan adalah sering menganggap enteng lawan atau muncul rasa sombong dan menganggap lawan lebih rendah dari dirinya. Karena harapan sukses terlalu tinggi tersebut, maka apabila mengalami kekalahan atlet yang bersangkutan kurang siap mental menerima kekalahan tersebut dan mudah frustrasi. Segi positifnya pada suatu pertandingan adalah ketegangan dan rasa cemas menghadapi lawan tidak muncul.

b. *Lack confidence*

Lack confidence atau rasa kurang percaya diri adalah kurang menguntungkan dalam pertandingan, karena kurang percaya diri ini merupakan tumpuan yang lemah untuk dapat mencapai prestasi tinggi. Kurang percaya diri berarti atlet meragukan kemampuannya, akibatnya timbul rasa tegang, cemas dan takut menghadapi lawan, kalau hal seperti ini muncul maka besar kemungkinan atlet tersebut mengalami kekalahan. Kegagalan yang sering dialami atlet yang kurang percaya diri, akan mudah menimbulkan rasa putus asa dan apabila dituntut mencapai prestasi yang lebih tinggi namun tidak berhasil akan dapat menimbulkan frustrasi.

c. *Full confidence*.

Full confidence adalah rasa penuh percaya diri. Sifat ini perlu ditanamkan pada atlet, karena rasa penuh percaya diri yang dimiliki atlet merupakan modal utama untuk menghadapi pertandingan. Rasa penuh percaya diri timbul karena didasari atas kemampuan yang dimiliki atlet dan hal ini disadari oleh atlet tersebut. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki percaya diri sangat baik akan berdampak positif, sedangkan orang yang memiliki percaya diri berlebih dapat berpengaruh secara negatif yang dapat merugikan.

2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Untuk mencapai tujuan berhasil dalam sebuah pertandingan, pemain perlu memiliki aspek-aspek pada kepercayaan diri. Aspek kepercayaan diri merupakan bagian dari kepribadian untuk memiliki kepercayaan diri pemain

perlu modal dasar dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial. Menurut Lauster (dalam Khusniyah 2019) ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut :

a. Keyakinan akan kemampuan diri

Yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

b. Optimis

Yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.

c. Obyektif

Yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi.

d. Bertanggung Jawab

Yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung konsekuensi segala sesuatu hal yang diperbuatnya.

e. Rasional

Yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataannya.

Sedangkan menurut Mylsidayu (2018 : 103) ada beberapa aspek-aspek khusus tentang percaya diri dalam olahraga, antara lain

a. Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk menggunakan keterampilan psikologis.

b. Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk melaksanakan keterampilan fisik.

c. Kepercayaan untuk menggunakan keterampilan persepsi (pengambilan keputusan).

d. Kebugaran fisik dan status pelatihan percaya diri dalam satu potensi belajar atau kemampuan untuk meningkatkan keterampilan seseorang.

3. Sumber Kepercayaan Diri

Menurut Mylsidayu (2018 : 109) ada beberapa sumber kepercayaan diri dalam olahraga, antara lain :

- a. Penguasaan : mengembangkan dan meningkatkan kemampuan
- b. Demonstrasi kemampuan : menunjukkan kemampuan dengan memenangkan dan mengalahkan lawan.
- c. Persiapan fisik dan mental : tetap fokus pada tujuan dan siap untuk memberikan usaha yang maksimal.
- d. Dukungan sosial yaitu, mendapatkan dorongan dari tim, pelatih dan kemampuan diri sendiri.
- e. Kepemimpinan pelatih : percaya keputusan dan kemampuan pelatih.
- f. Experiences perwakilan : melihat atlet yang berhasil dalam berprestasi.
- g. Lingkungan nyaman : merasa nyaman dalam lingkungan.
- h. *Favorableness situasional* : berhenti untuk melihat cara seseorang dan merasa segala sesuatu yang terjadi benar.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Ghufron (2017 : 37) Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah :

a. Konsep Diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan menghasilkan harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

D. Penelitian Relevan

Peneliti melakukan penelusuran terhadap berbagai literatur hasil penekitian sebelumnya yang relevan atau memiliki keterkaitan dengan fokus penelitian yang dilakukan. Adapun penelitian terdahulu yang relevan terhadap pembahasan antara lain :

1. Penelitian Taheri Akhbar (2020) dengan judul Minat Mahasiswi Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. Hasil penelitian ini adalah yang mendapat nilai Sangat Tinggi berjumlah 3 orang (15%), nilai Tinggi berjumlah 10 (50%), nilai Sedang berjumlah 2 orang (5%), nilai Rendah berjumlah 2 orang (5%), nilai sangat Rendah berjumlah 4 orang (20%), secara keseluruhan dapat di tarik kesimpulan bahwa minat mahasiswi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal masuk dalam kategori nilai tinggi sebesar 50%.
2. Penelitian Soleh & Hakim (2019). Dengan judul Analisis tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi atlet futsal chidroom di bangkalan saat menjelang pertandingan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet futsal Childroom saat menjelang pertandingan dalam kategori sedang, tingkat kepercayaan diri kategori tinggi dan motivasi kategori sangat tinggi.
3. Penelitian Zainul Arifin (2023), Dengan judul Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Terhadap Peningkatan Prestasi Atlet Futsal Di Akademi Samarapura United. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tingkat kepercayaan diri oleh pengaruh faktor internal berada pada kategori baik dengan rata-rata 64,7 yang didominasi indikator harga diri sebanyak 29%; (2) tingkat kepercayaan diri oleh pengaruh faktor eksternal pada kategori baik dengan rata-rata 59,2 didominasi indikator pendidikan 37%; dan (3) kategori tingkat kepercayaan diri atlet futsal dalam kategori baik dengan rata-rata 62,3. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet futsal

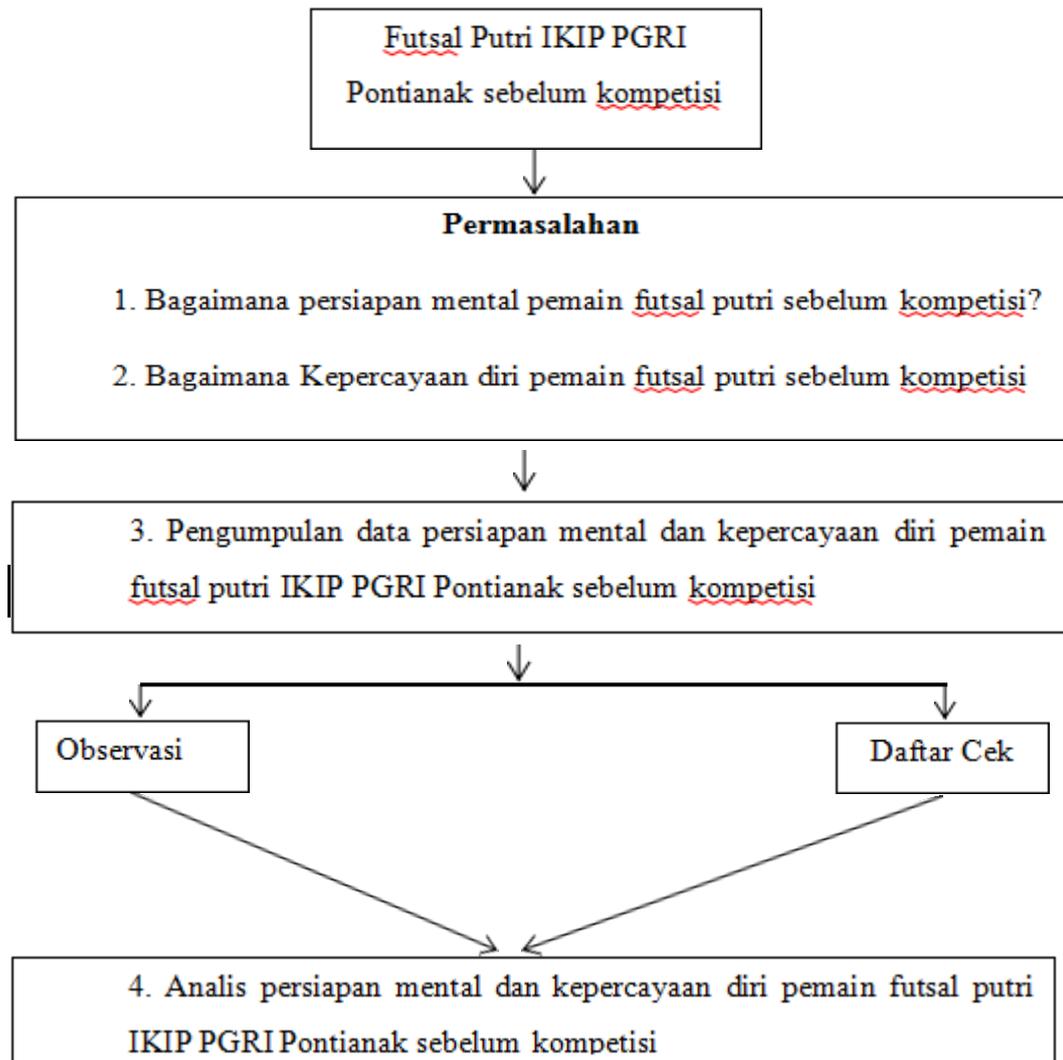
terhadap peningkatan prestasi atlet dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Maka, implikasi penelitian ini adalah sikap percaya diri para atlet perlu ditingkatkan sehingga hasil prestasi yang diberikan lebih maksimal.

4. Penelitian Abbabillah & Faruk (2020), dengan Judul Analisis Tingkat Mental Bertanding Atlet Futsal Putra Kota Probolinggo. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pada aspek percaya diri, fokus, intelegensi, dan kecerdasan emosi pada kategori “cukup” menghasilkan jumlah presentase paling tinggi. Perlu dilakukan peningkatan mental atlet melalui empat aspek. Pelatihan dan kegiatan yang bisa dilakukan melalui pembinaan, terapi musik, dan motivasi. Tingkat mental bertanding atlet futsal putra Kota Probolinggo setelah bertanding akan berpengaruh pada pertandingan selanjutnya.

E. Kerangka Berfikir

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat di jadikan kerangka berfikir, dalam suatu kompetisi terdapat berbagai kondisi, maka dari itu dibutuhkan kesiapan mental dan kepercayaan diri pemain agar dapat bermain dengan bebas dan pede dan tidak terganggu pada aspek apapun baik dalam lapangan maupun dalam pribadi pemain itu sendiri. Semakin pede pemain maka semakin baik hasil yang akan didapatkan suatu tim tersebut.

Memperhatikan kesiapan mental dan kepercayaan diri pemain sangatlah penting, sehingga peran pelatih sangatlah penting dalam membentuk mental dan kepercayaan diri pemain. Pemain yang menguasai mental dan percaya diri dapat bermain bebas tanpa terbebani oleh situasi atau kondisi yang akan mereka hadapi. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pemain diharapkan semakin meningkatkan kesiapan mental dan kepercayaan diri sehingga bisa menguntungkan bagi tim dan semakin baik pula kesiapan mental dan kepercayaan diri pemain tersebut saat menghadapi kompetisi.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir