

UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI VARIASI LATIHAN PERMAINAN
KUCING-KUCINGAN PADA PEMAIN FUTSAL SMAN 1 RENGEL TUBAN

Didik Hidayatulloh

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
didikhidayatulloh@mhs.unesa.ac.id

Pudjjuniarto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
pudjjuniarto@unesa.ac.id

Abstrak

Kepercayaan diri adalah salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan untuk mencapai suatu prestasi. Meningkatkan kepercayaan diri oleh pemain dapat diperoleh melalui banyak cara, salah satunya dengan permainan. Pemain futsal di SMAN 1 Rengel mengalami penurunan prestasi dari tahun sebelumnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi dengan permainan kucing-kucingan terhadap peningkatan kepercayaan diri pemain futsal SMAN 1 Rengel Tuban. Kepercayaan diri merupakan penilaian positif pada diri sendiri yang dapat menghilangkan rasa ragu ataupun takut pada diri sendiri, guna mencapai performa terbaik. Kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui beberapa aspek yaitu: kondisi fisik, yang memungkinkan pemain mempunyai komposisi dan dimensi tubuh yang ideal; kedua yakni pengetahuan, yang meliputi konsentrasi dan pengambilan keputusan dengan tepat; ketiga adalah keuletan, mencakup motivasi yang tinggi serta keyakinan yang kuat. Permainan kucing-kucingan merupakan suatu kegiatan yang menyerupai sifat seekor kucing yang sedang memperebutkan benda. Permainan ini biasanya dilakukan untuk pemanasan pemain futsal sebelum memulai permainan atau hanya untuk latihan biasa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan instrumen penelitian berupa angket. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penilaian Tindakan Kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMAN 1 Rengel Tuban, responden berjumlah 12 pemain. Pengambilan data dilakukan dua kali, yaitu tahap *pre-test* dan *post-test*. Indikator penelitian meliputi tiga aspek pada kepercayaan diri, yakni: kondisi fisik; efisiensi kognitif; serta keuletan. Berdasarkan hasil penelitian dan rumusan masalah pada bab sebelumnya, bahwa tingkat kepercayaan diri pemain futsal SMAN 1 Rengel Tuban sebelum diberikan tindakan yaitu sebanyak 5 pemain berada pada kategori “cukup” dan 7 pemain pada kategori “baik”. Setelah dilakukan tindakan selama 3 minggu ada peningkatan kepercayaan diri pemain futsal SMAN 1 Rengel Tuban yaitu 8 pemain berada pada kategori “baik” dan 4 pemain berada pada kategori “sangat baik”. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa variasi latihan dengan permainan kucing-kucingan dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Futsal, Permainan Kucing-kucingan.

Abstract

Self-Confidence is one of the important factors that need to be considered to attain achievement. Increasing the confidence of the players can be obtained in many ways; one of them is by using game. Futsal players at SMAN 1 Rengel have decreased their achievements from the previous years. The purpose of this study is to determine the effect of variation on increase the confidence of futsal players of SMAN 1 Rengel Tuban by using the game of kucing-kucingan. Self-confidence is a positive self-assessment to eliminate anxiety in ourselves, to carry out the best performance. Self-confidence can be increased through several aspects that are: physical condition, which sustain the player to have an ideal body composition and dimensions; the second is knowledge, which includes concentration and making a decision; third is tenacity, including high motivation and strong confidence. Kucing-kucingan is an activity that resembles the nature of a cat who is fighting over an object. This is usually done to warm up a futsal player before starting the game or just for regular training. This study is using quantitative methods, while the research instrument is in the form of a questionnaire. The type of research used in this study is Classroom Action Assessment. The subjects in this study were the futsal players of SMAN 1 Rengel Tuban, the respondents were 12 players.

The data is collected twice, namely the pre-test and post-test stages. The research indicator is including three aspects of self-confidence that are; physical condition; cognitive efficiency; and tenacity. Based on the result of the study and the research questions on the previous chapter, the level of confidence in futsal players of SMAN 1 Rengel Tuban before being given action is as many as 5 players are in "sufficient" category and the other 7 players are in "good" category. After 3 weeks of action, there was an increase in the confidence of the futsal players of SMAN 1 Rengel Tuban, there are 8 players in "good" category and 4 players are in "excellent" category. From these data, it can be concluded that variation of training by using the game kucing-kucingan can increase the confidence of the futsal players.

Keywords: Confidence, Futsal, Kucing-kucingan.

PENDAHULUAN

Pada saat ini manusia mulai gemar melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran, hanya sekedar hobi bahkan dijadikan profesi. Salah satu olahraga yang semakin banyak dilakukan adalah olahraga futsal, selain mudah untuk melakukannya, banyaknya *event* yang dilaksanakan pada cabang olahraga futsal menjadikannya salah satu olahraga *favorite*. Futsal sendiri adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan (Erwindo, 2009 : 1). Dalam olahraga futsal untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan kesiapan fisik, teknik, taktik, selain itu diperlukan juga kepercayaan diri agar dapat mencapai permainan terbaik.

Menurut (Fatimah, 2006) bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu dalam memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan ataupun situasi yang dihadapi. Dalam pencapaian prestasi, mental mempunyai peran penting dan sangat berpengaruh pada performa atlet ketika bertanding. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau tidak didukung oleh mental ataupun kondisi psikis yang baik (Gunarsa, 1996) dalam (Yusuf, 2018 : 1).

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari wawancara pada pelatih dan pemain tim futsal SMAN 1 Rengel, Tuban seringkali faktor yang menjadi hambatan dalam pencapaian prestasi adalah kepercayaan diri pemain turun saat pertandingan dimulai, hal ini disebabkan pemain merasa gugup, cemas, takut. Hal ini kian terbukti ketika tahun 2018 tim futsal SMAN 1 Rengel, Tuban sama sekali tidak memperoleh prestasi yang membanggakan, untuk itu pemain futsal SMAN 1 Rengel, Tuban perlu meningkatkan kepercayaan diri, karena kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan untuk mencapai suatu prestasi, sebagaimana yang disampaikan oleh Rustanto,

Heri (2017 : 22) Kondisi mental dan psikis juga sangat berpengaruh dalam permainan karena kondisi mental dan

psikis ikut berperan dalam upaya memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan.

Dalam upaya peningkatan kepercayaan diri dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan permainan. Hartati dkk (2013:19) mengungkapkan bahwa keberhasilan dalam mengikuti permainan membuat anak semakin percaya diri. Dalam kesempatan ini peneliti mencoba menggunakan variasi permainan kucing-kucingan untuk meningkatkan kepercayaan diri pemain, karena dalam permainan ini terdapat unsur teknik yang relevan dengan olahraga futsal dan juga terdapat unsur yang membuat suasana hati pemain menjadi senang dan bahagia, dimana hal tersebut merupakan faktor yang dapat meningkatkan kepercayaan diri. Permainan kucing-kucingan sendiri biasa dilakukan saat latihan atau sebelum pertandingan pada olahraga sepakbola dan futsal, siapapun yang bermain sepakbola atau futsal pasti pernah memainkan permainan ini.

Menurut Pestalozzi dalam (Hartono dkk, 2013: 64) Permainan merupakan sebuah upaya yang bisa dilakukan untuk memenuhi kebutuhan psikis manusia. Permainan kucing-kucingan merupakan metode latihan berbentuk permainan yang digunakan pada seluruh level, baik latihan untuk anak-anak usia dini hingga latihan yang digunakan para pemain profesional, semua yang dilakukan dalam sepakbola dapat diperoleh melalui permainan kucing-kucingan kecuali *shooting*. Dalam permainan kucing-kucingan pemain dituntut aktif bergerak serta lebih mengutamakan kerjasama.

Berdasarkan penjelasan diatas dan juga pertimbangan peneliti mengingat pentingnya peran kepercayaan diri sebagai salah satu faktor dalam pencapaian suatu prestasi olahraga futsal, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Upaya meningkatkan kepercayaan diri melalui variasi latihan permainan kucing-kucingan pada pemain futsal SMAN 1 Rengel, Tuban".

METODE

Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Kelas. Dimana peneliti berkerjasama dengan pelatih. Tujuan utama Penelitian Tindakan Kelas adalah untuk meningkatkan praktek saat latihan terutama futsal

di SMAN 1 Rengel, Tuban. Jenis penelitian tindakan kelas yang digunakan dalam penelitian ini adalah kolaboratif, yaitu bahwa orang yang akan melakukan tindakan juga harus terlibat dalam proses penelitian ini. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. (Sugiyono, 2014:8) mengemukakan bahwa penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai model penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket. Angket yang digunakan adalah angket tertutup (*close questionaire*), yaitu responden memilih alternatif jawaban yang telah tersedia sesuai dengan keadaan sebenarnya.

(Sugiyono, 2014 : 142) mengemukakan bahwa kuisisioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan penulis tertulis kepada responden untuk dijawabnya, jawaban yang disediakan kemudian disesuaikan dengan skala *likert*. Menurut (Mahmud, 2011 : 181) Skala adalah alat yang disusun dan digunakan oleh peneliti untuk mengubah respon tentang suatu variabel yang bersifat kualitatif menjadi kuantitatif. Hasil dari skala harus diinterpretasikan secara hati-hati karena disamping menghasilkan gambaran yang kasar, jawaban responden tidak saja langsung mudah dipercaya.

Tindakan dalam penelitian ini berupa penerapan metode peta konsep dengan tujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri pemain futsal SMAN 1 Rengel, Tuban dengan menggunakan variasi latihan permainan kucing-kucingan. Dalam kegiatan ini semua yang tergabung dalam penelitian ini terlibat secara penuh dalam proses perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

1. Perencanaan

Perencanaan adalah langkah pertama yang harus dilakukan dalam melakukan penelitian tindakan kelas, dengan perencanaan yang baik peneliti akan lebih mudah untuk mengatasi kesulitan dan memecahkan masalah yang ada.

2. Tindakan

Yaitu implementasi atau penerapan rancangan pada saat latihan, yaitu melalui tindakan kelas.

3. Pengamatan

Yaitu pengamatan oleh pengamat. Atas hasil tindakan yang dilaksanakan terhadap pemain.

4. Refleksi

Kegiatan refleksi merupakan peninjauan kembali terhadap kegiatan yang telah diberikan. Refleksi ini dilakukan oleh peneliti terhadap praktikan dengan melihat segala aktivitas latihan yang telah diamatinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

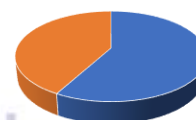
1. Deskripsi Angket Kepercayaan Diri (Pra Tindakan)

Berdasarkan pertemuan pertama yang dilakukan, peneliti menggunakan metode tanya jawab yakni menjelaskan tentang upaya meningkatkan kepercayaan diri melalui variasi permainan kucing-kucingan. Pada sesi ini peneliti belum memberikan latihan kucing-kucingan, hal tersebut bertujuan untuk mengetahui sejauh mana para pemain memiliki rasa kepercayaan diri, sehingga nanti akan terlihat jelas perbandingannya.

Setelah proses tanya jawab dilakukan, peneliti memberikan tes untuk mengetahui presentase tingkat kepercayaan diri para pemain. Dari angket yang diberikan diawal atau pra tindakan diperoleh data presentase tingkat kepercayaan diri sebagai berikut :

Tabel 4.1 Hasil Persentase Angket Kepercayaan Diri Pemain Futsal SMAN 1 Rengel Tuban (Pra Tindakan)

Rentang Persentase (%)	Kategori	Jumlah Pemain	Persentase dari Jumlah
81% - 100%	Baik Sekali	0	0%
61% - 80%	Baik	7	58%
41% - 60%	Cukup	5	42%
21% - 40%	Kurang	0	0%
0% - 20%	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		12	100%



■ Baik ■ Cukup ■ Baik Sekali ■ Kurang ■ Kurang Sekali

Gambar 4.1 Grafik Angket Kepercayaan Diri Pemain Futsal SMAN 1 Rengel Tuban (Pra Tindakan)

2. Deskripsi Angket Kepercayaan Diri (Siklus 1)

Latihan permainan kucing-kucingan dalam siklus ini direncanakan dengan waktu 15 menit tiap latihan, di sambung dengan latihan pola dan taktik. Setelah melakukan penelitian tindakan kelas pada siklus ke 1, kemudian dilakukan pengambilan data melalui angket pada pertemuan ke 3 untuk mengetahui tingkat

kepercayaan diri pemain pada siklus 1 dan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.2 Hasil Persentase Angket Kepercayaan Diri Pemain Futsal SMAN 1 Rengel Tuban (Siklus 1)

Rentang Persentase (%)	Kategori	Jumlah Pemain	Persentase dari Jumlah
81% - 100%	Baik Sekali	0	0%
61% - 80%	Baik	9	75%
41% - 60%	Cukup	3	25%
21% - 40%	Kurang	0	0%
0% - 20%	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		12	100%



■ Baik ■ Cukup ■ baik sekali ■ kurang ■ kurang sekali

Gambar 4.2 Grafik Angket Kepercayaan Diri Pemain Futsal SMAN 1 Rengel Tuban (Siklus 1)

3. Deskripsi Angket Kepercayaan Diri (Siklus 2)

Berangkat dari hasil refleksi pada siklus 1 yaitu masih kurangnya konsentrasi pemain saat melakukan latihan dan kondisi fisik pemain yang kurang prima sehingga saat melakukan latihan mudah kelelahan dan tidak dapat maksimal, maka saat memasuki siklus ke 2 latihan dengan permainan kucing-kucingan dilakukan dengan intensitas passing lebih banyak dan lebih cepat yang bertujuan agar pemain lebih dapat berkonsentrasi saat latihan dan tambahan latihan fisik untuk memperbaiki kondisi fisik pemain.

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas pada siklus ke 2 sebanyak 3 pertemuan, kemudian dilakukan pengambilan data melalui angket pada pertemuan ke 3 untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pemain pada siklus 2 dan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.3 Hasil Persentase Angket Kepercayaan Diri Pemain Futsal SMAN 1 Rengel Tuban (Siklus 2)

Rentang Persentase (%)	Kategori	Jumlah Pemain	Persentase dari Jumlah
81% - 100%	Baik Sekali	1	8%
61% - 80%	Baik	9	75%
41% - 60%	Cukup	2	17%
21% - 40%	Kurang	0	0%
0% - 20%	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		12	100%



■ Baik ■ Cukup ■ Baik Sekali ■ Kurang ■ Kurang Sekali

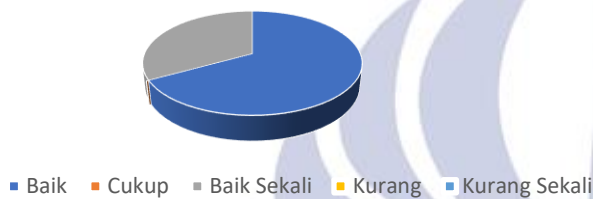
Gambar 4.3 Grafik Angket Kepercayaan Diri Pemain Futsal SMAN 1 Rengel Tuban (Siklus 2)

4. Deskripsi Angket Kepercayaan Diri (Siklus 3)

Setelah melakukan penelitian tindakan kelas yang sudah dilakukan selama 3 siklus dengan menambahkan waktu latihan permainan selama 20 menit diikuti latihan fisik ringan dan *games* sesuai dari hasil refleksi siklus 2. Setelah selesai melakukan latihan, peneliti juga melakukan tanya jawab mengenai manfaat latihan kucing-kucingan dan menanamkan agar sungguh-sungguh saat melakukan latihan. Menurut para pemain mereka mengaku nyaman dan senang saat melakukan latihan dengan permainan kucing-kucingan. Setelah dilakukan tindakan selama 3 pertemuan pada siklus 3 peneliti memperoleh data persentase tingkat kepercayaan diri sebagai berikut :

Tabel 4.4 Hasil Persentase Tingkat Kepercayaan Diri Pemain Futsal SMAN 1 Rengel Tuban (Siklus 3)

Rentang Persentase (%)	Kategori	Jumlah Pemain	Persentase dari Jumlah
81% - 100%	Baik Sekali	4	33%
61% - 80%	Baik	8	67%
41% - 60%	Cukup	0	0%
21% - 40%	Kurang	0	0%
0% - 20%	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		12	100%



Gambar 4.4 Grafik Angket Kepercayaan Diri Pemain Futsal SMAN 1 Rengel Tuban (Siklus 3)

Pembahasan

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis tentang penilaian positif pada diri sendiri dan menghilangkan rasa ragu ataupun takut pada diri sendiri, demi mencapai performa terbaik seorang atlet. Menurut Matsuda (Santosa, 2005) dalam (Yulianto dan Fuad, 2006 : 56) berpendapat bahwa untuk dapat berprestasi atlet perlu dipersiapkan mentalnya agar mereka mampu mengatasi ketegangan yang sering dihadapainya baik saat berlatih berat maupun saat berkompetisi.

Sukirman Dharmamulyo (2008: 94) berpendapat bahwa permainan kucing-kucingan adalah permainan menirukan gerakan kucing yang sedang saling berebut suatu benda. Sukirman Dharmamulyo (2008) juga mengemukakan bahwa dalam permainan ini anak-anak tidak hanya menyalurkan tenaga yang mereka miliki saja melalui aktivitas yang dilakukan. Ada beberapa manfaat yang diperoleh untuk anak melalui permainan ini yaitu untuk melatih kecepatan, kesiapan dan ketahanan fisik.

Manfaat khusus permainan kucing-kucingan yang diterapkan dalam futsal yaitu permainan kucing-kucingan ini terbilang efektif dan sangat membantu dalam kekompakan sebuah tim futsal karena akan menimbulkan kedekatan antar pemain untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan satu sama lain. Hal ini akan membantu sebuah tim untuk mengatur strategi dalam sebuah pertandingan untuk bertanding dengan lawan.

Sebelum dilaksanakannya latihan permainan kucing-kucingan dimana peneliti memberikan angket untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri ditemukan bahwa kepercayaan diri pemain futsal SMAN 1 Rengel Tuban masih jauh dari yang diharapkan. Kemudian pada tes akhir siklus ke 1 diketahui bahwa belum ada peningkatan kepercayaan diri yang signifikan hal ini karena pemain masih merasa canggung, belum nyaman dengan latihan yang diberikan dan masih merasa adanya tekanan karena ini dalam proses penelitian.

Dalam siklus ke 2 peneliti dan pelatih menerapkan hasil evaluasi dari siklus pertama, intensitas passing dalam siklus ini ditingkatkan lagi hal tersebut bertujuan pemain lebih berkonsentrasi saat melakukan latihan dan juga melatih cepat dalam mengambil keputusan, dalam siklus ini diberikan juga materi latihan untuk membenahi fisik pemain. Pada tes yang dilakukan pada pertemuan terakhir siklus 2 peneliti mendapatkan hasil kepercayaan diri yang belum mencapai target namun ada peningkatan dari siklus 1, hal tersebut karena pemain sudah mulai nyaman dengan permainan kucing-kucingan namun belum bisa lepas saat melakukan latihan, kurangnya interaksi antar pemain kurang konsentrasi juga merupakan faktor kenapa dalam siklus ke 2 ini hasil yang didapat belum maksimal.

Dalam siklus ke 3 peneliti bersama pelatih sepakat meningkatkan waktu latihan untuk permainan kucing-kucingan yaitu selama 20 menit dengan intensitas passing cepat dan tambahan latihan fisik ringan setelahnya dilanjutkan dengan *games*. Pada pertemuan terakhir peneliti bersama pelatih sepakat untuk melakukan latihan tanding dengan tim yang mempunyai level di atas tim futsal SMAN 1 Rengel Tuban setelah sebelumnya melakukan latihan kucing-kucingan, hal ini diharapkan meningkatkan motivasi pemain untuk mengalahkan lawannya, dan hasil akhirnya tim futsal SMAN 1 Rengel Tuban dapat memenangkan pertandingan dengan skor 4-3 meski dalam pertandingan tersebut tim futsal SMAN 1 Rengel Tuban mendapatkan banyak tekanan.

Hasil tersebut berbanding lurus dengan kepercayaan diri pemain futsal SMAN 1 Rengel Tuban yang sedang dalam kondisi baik, dalam tabel 4.4 menunjukkan 4 pemain berada dalam kategori “baik sekali” dan 8 pemain dalam kategori “baik”, dimana hasil ini didapat melalui angket yang dibagikan pada pertemuan terakhir sebelum dilakukannya latihan tanding. Hal ini didapat karena pemain sudah nyaman dengan permainan kucing-kucingan yang di berikan, dapat menjalankan arahan dengan baik, kemudian disertai juga dengan interaksi antar pemain yang intens menjadikan hal tersebut sebagai *sosial support* yang didapatkan dari lingkungannya.

Dapat meningkatnya kepercayaan diri pemain yaitu karena di dalam proses permainan tidak dilakukan dengan paksaan ataupun tekanan, selain itu sebisa mungkin dalam proses latihan ini peneliti bersama pelatih berusaha membuat suasana latihan menjadi menyenangkan, selipan motivasi dan candaan juga diperlukan agar pemain tidak terlalu tegang saat melakukan latihan. Interaksi antar pemain saat melakukan permainan kucing-kucingan tidak dipungkiri akan menumbuhkan rasa senang yang dapat diartikan oleh mereka sebagai dukungan dari lingkungan sekitar. Dengan melakukan latihan secara rutin pada siklus 1 sampai dengan siklus 3 juga dapat menjaga kondisi fisik pemain agar tidak mudah *drop*, tentu hal ini merupakan salah satu faktor pendukung kepercayaan diri.

Hasil tersebut didukung juga oleh teori dari Valey. *et. al.*, (1998) dalam Juriana (2012 : 9) mengenai sumber-sumber *sport-confidence* :

- a. *Physical/mental preparation*, yaitu kesiapan secara fisik dan kesiapan secara mental yang dirasakan oleh atlet.
- b. *Sosial Support*, yaitu dukungan yang menguntungkan yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya, berbentuk ungkapan cintakasih, pemberian informasi, pemberian saran secara verbal maupun nonverbal.
- c. *Coaches Leadership*, yaitu kepemimpinan pelatih meliputi aspek pembuatan keputusan, teknik motivasi, memberikan umpan balik, dan mengarahkan kelompok atau suatu dengan penuh percaya diri.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan rumusan masalah pada bab sebelumnya, bahwa tingkat kepercayaan diri pemain futsal SMAN 1 Rengel Tuban sebelum diberikan tindakan yaitu sebanyak 5 pemain berada pada kategori “cukup” dan 7 pemain pada kategori “baik”. Setelah dilakukan tindakan selama 3 minggu ada peningkatan kepercayaan diri pemain futsal SMAN 1 Rengel Tuban yaitu 8 pemain berada pada kategori “baik” dan 4 pemain berada pada kategori “sangat baik”. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa variasi latihan dengan permainan kucing-kucingan dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain.

Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut Bagi Pelatih, hendaknya selalu berusaha mengembangkan program latihan dengan lebih variatif lagi agar pemain tidak merasa bosan dan memperbanyak frekuensi latihan dengan

menggunakan variasi latihan permainan kucing-kucingan

2. Bagi Pemain, Selalu berpikiran positif , fokus, semangat dalam menjalani latihan ataupun pertandingan, giat untuk terus berlatih salah satunya dengan menggunakan variasi latihan kucing-kucingan dan jangan malu untuk bertanya apabila ada materi dari pelatih yang kurang dipahami agar mendapatkan hasil yang optimal.
3. Perlu adanya pengembangan dalam penelitian ini agar hasil selanjutnya lebih maksimal, sebaiknya di kembangkan lagi variasi latihan dengan permainan, karena pemain akan merasa bosan jika latihan yang digunakan hanya terpaku dengan satu model saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Dharmamulyo, Sukirman. 2008. *Permainan Tradisional Jawa*. Yogyakarta: Kepel Press.
- Fatimah, E. 2006. *Psikologi perkembangan : perkembangan peserta didik*. Bandung : Pustaka Setia.
- Hartati, dkk. 2012. *Permainan Kecil (Cara Efektif Mengembangkan Fisik Motorik, Keterampilan Sosial dan Emosional)*. Surabaya: Wineka Media.
- Hartono, Soetanto dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Juriana. 2012. *Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan*. Universitas Indonesia.
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Pustaka Setia.
- Rustanto, Heri. (Vol. 6, No. 1 (2017)). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain*. Jurnal Pendidikan Olahraga. 22.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yulianto, Fitri dan Fuad Nashori. (Vol. 3, No. 1 (2006)). *Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Taekwondo Daerah Istimewa Yogyakarta, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro.
- Yusuf, Devi Ariyan. 2018. *Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Latih Tanding*

*Dengan Tim Setara Pada Pemain Sekolah
Futsal Surabaya. Universitas
Negeri Surabaya.*

