TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KESIAPAN MENTAL PEMAIN SEPAKBOLA DALAM PENUNDAAN LIGA 3 AKIBAT COVID-19 DI MITRA SURABAYA

Eko Puji Hermanto
S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
ekohermanto16060484078@mhs.unesa.ac.id

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

Abstrak

Sepak bola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola serta diperankan oleh pemain. Dalam melakukan olahraga sepak bola harus memiliki 4 faktor yang mempengaruhi yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikologi). Dampak dari Covid-19 membuat kesiapan berkurang mulai dari kemampuan fisik, teknik dan taktik menjadi menurun. Hal yang paling penting yang harus ditonjolkan adalah kepercayaan diri, meskipun kesiapan kurang jika tingkat kepercayaan diri bagus pasti bisa memaksimalkan kemampuan dari pemain secara individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pemain sepak bola dalam penundaan Liga 3 akibat Covid-19 di Mitra Surabaya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang bersifat angket tertutup. Populasi pada penelitian ini disebut total sampling, maka populasinya adalah pemain sepakbola di Mitra Surabaya pada kategori senior yang didaftarkan untuk mengikuti kompetisi Liga 3 yaitu sebanyak 25 orang. Hasil dari penelitian dengan serangkaian tes menunjukkan bahwa pemain Mitra Surabaya memiliki tingkat kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pemain sepak bola di Mitra Surabaya termasuk dalam kategori "CUKUP". Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pemain sepak bola di Mitra Surabaya ada 2 pemain atau persentase 8% dalam kategori "sangat tinggi", ada 5 pemain atau persentase 20% tergolong dalam kategori "tinggi", ada 11 pemain atau persentase 44% dalam kategori "cukup", ada 6 pemain atau persentase 24% tergolong dalam kategori "rendah", ada 1 pemain atau persentase 4% dalam kategori "sangat rendah"
Kata Kunci: Sepak Bola, Kepercayaan Diri

Abstract

Football is a game that is played by kicking the ball and playing by the player. In doing the sport, soccer had to have 4 factors that affect it, namely physical, technical, tactical and mental abilities (psychology). The impact of Covid-19 has been reducing readiness starting from physical, technical and tactical abilities. The most important thing that must be emphasized is self-confidence, although readiness was lacking if the level of confidence was good it could certainly maximize the abilities of individual players. This study aims to determine the level of confidence in the mental readiness of football players in the League 3 postponement due to Covid-19 at Mitra Surabaya. This research was a descriptive research with a quantitative approach. The method used in this research was a survey method and data collection techniques using a closed questionnaire. The population in this study was called the total sampling, so the population was the soccer players at Mitra Surabaya in the senior category who are registered to take part in the League 3 competition, namely 25 people. The results of the research with a series of tests showed that Mitra Surabaya player had a level of confidence in the mental readiness of football players at Mitra Surabaya which was included in the "FAIR" category. The results showed that the level of confidence in the mental readiness of football players at Mitra Surabaya were 2 players or a percentage 8% in the "very high" category, 5 players or a percentage 20% belonging to the "high" category, 11 players or a percentage 44% in the "fair" category, there are 6 players or a percentage 24% are in "low" category, there is 1 player or a percentage 4 % are in the "very low" category.
Keywords: Soccer, Self Confidence

PENDAHULUAN

Faktor mempengaruhi dalam bermain sepakbola adalah keterampilan teknik dasar, taktik, fisik, serta psikologi (mental). Sepakbola bukan harus memusatkan latihan pada bagian teknik dasar tapi melibatkan kemampuan fisik sekaligus psikologi (mental). Fisik merupakan prasarana pendukung pokok supaya bisa mengoptimalkan pergerakan teknik dasar, sementara itu taktik adalah salah satu metode bisa dilakukan biar pergerakan menjadi lebih efisien serta efektif, dan tugas mental membantu tiap proses latihan dari fisik, teknik, serta taktik menjadi maksimal dalam pertandingan. Setyawati (2014) keberhasilan dapat ditentukan oleh pembinaan serta pengembangan atlet tersebut, suatu sudut pandang yang harus diperhatikan yaitu kehadiran psikologi.

Studi menunjukkan pengaruh peran mental saat menaikkan keterampilan pemain melawan keadaan pertandingan serta latihan. Soleh (2019) menyatakan, mental pemain dalam aktivitas olahraga merupakan masalah inti bisa memberikan kesuksesan sekaligus keberhasilan dalam bertanding. Psikologi adalah faktor sangat penting untuk kinerja yang menguntungkan dalam olahraga serta mengembangkan keyakinan bahwa dapat berhasil tampil baik dalam permainan berdasarkan keterampilan individu mereka (Kang Hyunwoo, 2018).

Sedangkan menurut Angelis dalam Umar (2011) percaya diri adalah sebuah keyakinan diri dalam jiwa manusia untuk hadapi tantangan hidup apapun dengan melakukan sesuatu. Kepercayaan diri merupakan keyakinan untuk mengendalikan diri dan lingkungannya, akan menaikkan manajemen kemarahan dan menggunakan emosinya dengan tepat untuk mencapai tujuan olahraga (Mehri Mowlaie et al, 2011).

PSSI Jawa Timur memberitahukan bahwa seluruh aktifitas sepakbola ditunda sampai batas waktu belum ditentukan dari pemberitahuan Pemerintah yang tidak boleh kembali melakukan aktivitas melibatkan orang banyak. Hal ini lantaran menindak lanjut arahan ketua PSSI mengenai mekanisme kerja organisasi dalam kondisi *force majeure*, terkait dengan penyebaran Covid-19.

Dampak Covid-19 bagi klub dan pemain sepakbola yang mengikuti kompetisi Liga 3 seperti kesiapan pemain berkurang, kerja sama menjadi kurang karena tidak bisa menjalani latihan bersama tim, kurang uji coba pertandingan, hanya latihan di rumah secara individu, kondisi fisik menurun, kemampuan teknik dasar berkurang dan kesiapan mental bertanding terutama tingkat kepercayaan diri menurun.

Liga 3 merupakan kompetisi amatir yang diikuti oleh tim-tim besar. Sedangkan sebuah tim harus melakukan persiapan tim untuk kompetisi minimal 4 bulan yaitu bulan pertama melakukan latihan serta tes fisik, bulan ke-2, 3 dan 4 melakukan latihan taktik dan uji coba serta mental mengikuti dari bulan tersebut.

Semua tim yang mengikuti kompetisi Liga 3 pasti mengalami masalah yang sama dari dampak Covid-19, jika seperti ini hal yang harus paling di utamakan adalah mental terutama kepercayaan diri pemain. Meskipun kesiapan pemain kurang hal yang penting harus di tonjolkan adalah kepercayaan diri dari pemain. Oleh sebab itu meskipun persiapan kurang mulai dari kemampuan fisik, teknik dan taktik jika tingkat kepercayaan diri baik pasti bisa memaksimalkan kemampuan dari pemain serta target juara atau berprestasi menjadi bisa tercapai. Harsono (2003) dalam Setyawati (2014) kesuksesan pada saat bertanding sekurang-kurangnya akibat pengaruh dari 70% sebab mental serta 30% hal lain.

Banyak riset melihatkan seberapa berguna tugas psikologi saat menaikkan serta mencapai kemampuan maksimal pemain melawan kondisi bertanding. Feltz (1988) menyatakan, *Self Confidance* adalah salah satu faktor yang paling sering dikutip serta dianggap mempengaruhi kinerja atlet.

Craft, Magyar, Becker, & Feltz, dalam Besharat (2011) Percaya diri menjelang bertanding serta saat menjalani tanding menentukan tingkat kecemasan bersaing lebih kecil dan sering kali berhubungan dengan kinerja yang lebih baik. Pemain sepakbola jika memiliki kepercayaan diri merupakan pemain terbilang mampu, dan yakin bahwa dirinya menggapai prestasi semaksimal mungkin (Sin, 2017). Dengan demikian, kepercayaan diri yaitu faktor penting yang membedakan pemain sukses dari yang tidak berhasil baik segi mental maupun penampilan saat pertandingan.

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. Satiadama (2000) menyatakan seseorang pemain terdapat perasaan kepercayaan diri yang bagus, meyakini diri sendiri bahwa bisa memperlihatkan kemampuan olahraga sebagaimana yang diinginkan.

Menurut Bostanci (2019) mengemukakan bahwa suatu komponen psikologis memengaruhi

UNESA Universitas Negeri Surabaya

performa pemain tingkat tinggi merupakan rasa percaya diri. Meningkatkan kemampuan yang dirasakan untuk manajemen emosi dan memberikan kemungkinan bagi pemain untuk mengendalikan emosi negatif secara lebih efektif. Kepercayaan diri sebagai salah satu variabel paling penting yang terkait dengan kinerja olahraga (Robazza & Bortoli, 2007).

Selain itu pemain yang memiliki perasaan kepercayaan diri tinggi terus-menerus akan tetap berpikir optimis mampu mencapai prestasi, sekaligus pemain bisa menggunakan perasaan percaya diri yang dimiliki agar mendapat kemenangan setiap bertanding. Pemain yang mempunyai percaya diri merupakan pemain tersebut mampu, serta percaya diri bahwa dapat menggapai kesuksesan optimal (Putra Suharto, 2019).

Bersumber pada hasil pengamatan terdapat identitas masalah dalam penelitian seperti pentingnya faktor kemampuan teknik dasar, taktik, fisik serta mental sampai bisa mencapai prestasi maksimal. Dampak Covid-19 terhadap jadwal latihan, porsi latihan, intensitas latihan berkurang menjadi kondisi fisik serta teknik menurun. Penundaan kompetisi Liga 3 sampai batas belum ditentukan berdampak pada kesiapan mental pemain. Banyak pemain terdapat tingkat kepercayaan diri pemain kurang bagus. Belum diketahui tingkat kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pemain sepakbola dalam penundaan Liga 3 akibat Covid-19 di Mitra Surabaya. Semua tim Liga 3 mengalami masalah yang sama dari dampak Covid-19. Oleh karena itu tim dengan pemain yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi pasti bisa memaksimalkan kemampuan fisik, teknik serta taktik untuk mencapai prestasi sekaligus juara pada kompetisi Liga 3. Tujuan penelitian ini adalah agar mengetahui tingkat kepercayaan diri pemain sepakbola terhadap kesiapan mental dalam penundaan Liga 3 akibat Covid-19 Di Mitra Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian bersifat deskriptif. Jenis penelitian deskriptif sangat berguna dalam menggambarkan secara sistematis serta mendeskripsikan berupa data sudah terkumpul dengan hasil apa adanya (Sugiyono, 2015: 147). Dengan pendekatan kuantitatif, data penelitian yang didapat dari populasi atau sampel dengan alat bantu instrumen penelitian selanjutnya dianalisis dengan metode statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan, Sugiyono (2015: 199).

Menurut pendapat Ahmad (2008: 165) semua sampel merupakan populasi. Penelitian ini menggunakan metode populasi yang disebut total sampling, jadi populasi adalah pemain sepakbola Mitra Surabaya pada kategori senior yang didaftarkan untuk mengikuti kompetisi Liga 3 yaitu sebanyak pemain 25 sampel.

Penelitian ini menggunakan metode yang disebut metode survey serta mengumpulkan data dengan teknik kuesioner (angket). Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan jenis angket tertutup. Sugiyono (2013: 199) menyatakan, angket atau kuesioner merupakan sebuah metode untuk bisa mengumpulkan data yang bisa digunakan dengan sistem memberikan butir-butir pernyataan atau pertanyaan tertulis untuk dijawab oleh responden.

Kisi-kisi pada instrumen angket tertutup (kuesioner) kepercayaan diri yang sudah dijabarkan mulai dari variabel dibagi menjadi beberapa faktor serta indikator yang akan dibagi lagi menjadi butir-butir pernyataan positif dan negatif mengacu pada Dyah Ardhini dalam Putra Suharto 2019.

Data yang terkumpul dengan bantuan alat ukur yang disebut instrumen penelitian, Maksum (2012: 29). Peneliti menggunakan alat bantu berupa instrumen kuesioner tertutup. Setiap butir pernyataan telah dibuat dengan skala Likert bantuan 4 (empat) jawaban pilihan.

Angket atau alat bantu ukur yang berguna untuk memperoleh hasil data merupakan instrumen diadaptasi dari skripsi Putra Suharto Wijaya tahun 2019 yang diberi judul "Tingkat Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola Di SMA Negeri 4 Yogyakarta". Angket tersebut sudah menjalankan di uji validitas serta uji reliabilitas oleh Komarudin, M.A NIP 197409282003121002 selaku bidang keahlian psikologi olahraga. Dr. Pudjijuniarto, M.Pd dosen pembimbing selaku ahli bidang psikologi olahraga memperbolehkan angket tersebut untuk digunakan penelitian.

Adaptasi angket yang digunakan sudah uji coba instrumen dilakukan pada 30 siswa dengan ketentuan sampel menggunakan teknik *incidental random sampling*. Cara yang bisa kegunaannya untuk mengetes validitas instrumen yaitu uji validitas butir menyatakan bahwa dari 45 menjadi 41 butir dan bersumber pada hasil uji reliabilitas internal angket menggunakan rumus *alpha* diperoleh koefisien reliabilitas lebih sebesar dari r_{tabel} dapat dinyatakan bahwa angket tersebut dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Untuk dapat mengetahui hasil data persentase peneliti menggunakan metode analisis data

UNESA Universitas Negeri Surabaya

bersifat deskriptif akan menghitung setiap masing-masing butir pernyataan pada kuesioner dengan rumus, Anas Sudijono dalam Andrianto (2016):

Suharsimi Arikunto dalam Andrianto (2016), kriteria konversi dapat ditentukan dalam penilaian pengolahan hasil data penelitian dengan menggunakan kategori dari hasil *Mean* serta *Std. Deviation*. Azwar dalam Putra Suharto (2019) menyatakan, untuk mengetahui tolak ukur skor dalam Penilaian Acuan Norma (PAN), selanjutnya data diinterpretasikan 5 (lima) kategori tingkatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil data dari penelitian bertujuan untuk menjabarkan data yakni mengenai tingkat kepercayaan diri terhadap kesiapan mental dalam penundaan Liga 3 akibat Covid-19 di Mitra Surabaya diungkapkan angket berjumlah 41 butir dengan jumlah responden 25 pemain sepakbola.

Berikut penjelasan hasil perolehan penelitian yang didapatkan dari jumlah keseluruhan sampel pada semua variabel kepercayaan diri yang disajikan dalam bentuk deskriptif statistik sebagai berikut:

Tabel 1 Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Kesiapan Mental Di Mitra Surabaya

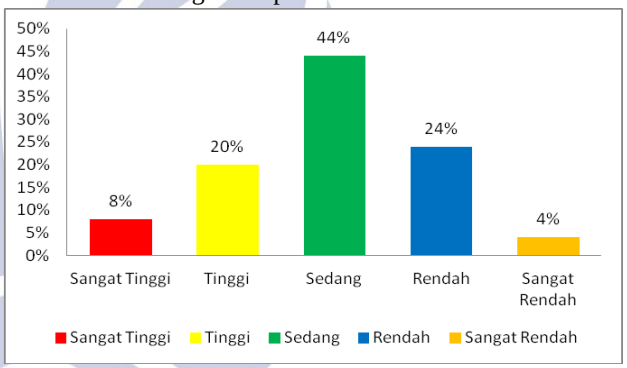
Statistik	
N	25
Mean	120.32
Median	120.00
Mode	120.00
Std. Deviation	7.23
Minimum	103.00
Maximum	133.00

Berdasarkan deskripsi bahwa hasil data penelitian diatas dapat diketahui menyatakan tingkat kepercayaan diri terhadap kesiapan mental akan dipaparkan dengan berurutan yang masing-masing memiliki (*mean*) nilai rata-rata: 120.32, (*median*) nilai tengah: 120.00, (*mode*) nilai sering muncul: 120.00, (SD) *std. deviation*: 7.23, (*minimum*) nilai terendah: 103.00, dan (*maximum*) nilai terbaik: 133.00. Langkah selanjutnya ketika sudah mendapatkan hasil data dari penelitian ini, apabila disajikan dalam bentuk standar nilai akan dikonversikan menjadi 5 (lima) kategori berupa data tabel sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi Hasil Norma Penilaian Kepercayaan Diri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	131,165 <X	Sangat Tinggi	2	8%
2	123,935 <X≤ 131,165	Tinggi	5	20%
3	116,705 <X≤ 123,935	Cukup	11	44%
4	109,475 <X≤ 116,705	Rendah	6	24%
5	X≤ 109,475	Sangat Rendah	1	4%
Jumlah			25	100%

Bersumber pada tabel 2 didapatkan hasil menyatakan tingkatan kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pemain sepakbola di Mitra Surabaya termasuk dalam kategori ”sangat rendah” 4%, “rendah” 24%, “cukup” 44%, “tinggi” 20%, “sangat tinggi” 8%. Untuk mengetahui lebih jelas disajikan dalam bentuk diagram seperti berikut:



Gambar 1 Diagram Batang Dalam Kepercayaan Diri Terhadap Kesiapan Mental Pemain Sepakbola Di Mitra Surabaya

Rincian hasil mengenai masing-masing tahapan yang didapat melalui proses penelitian tentang tingkatan kepercayaan diri bersumber pada aspek keyakinan pada kemampuan diri, optimisme, objektif, konsekuen, rasional dan realistis sebagai berikut:

a. Faktor Keyakinan Pada kemampuan Diri

Menjelaskan gambaran catatan angka-angka apa adanya dari hasil data penelitian mengenai tingkatan kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pemain sepakbola di Mitra Surabaya berdasarkan faktor keyakinan pada kemampuan diri yakni:

UNESA Universitas Negeri Surabaya

Tabel 3 Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Keyakinan Pada Kemampuan Diri

Statistik	
N	25
Mean	28.04
Median	28.00
Mode	28.00
Std. Deviation	2.49
Minimum	24.00
Maximum	34.00

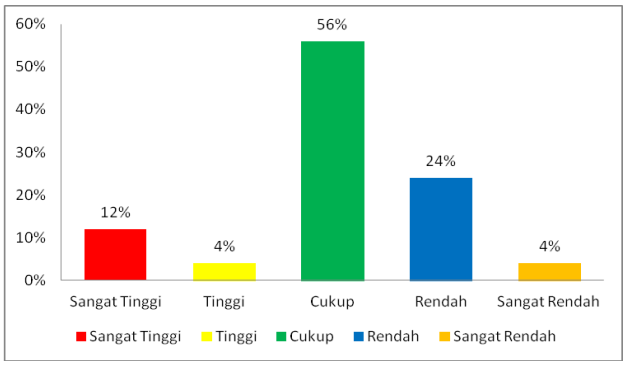
Hasil dari gambaran catatan angka-angka apa adanya hasil data dari tingkatan kepercayaan diri bersumber pada faktor keyakinan pada kemampuan diri didapatkan skor (*mean*) nilai rata-rata: 28.04, (*median*) nilai tengah: 28.00, (*mode*) nilai sering muncul: 28.00, (SD) *std. deviation*: 2.49, (*minimum*) nilai terendah: 24.00, dan (*maximum*) nilai terbaik: 34.00.

Bilamana dimunculkan berupa tataan standar nilai tingkat kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pada pemain sepakbola di Mitra Surabaya bersumber pada aspek keyakinan pada kemampuan diri ditampilkan bentuk tabel yakni:

Tabel 4 Norma Penilaian Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Keyakinan Pada Kemampuan Diri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	31,775 <X	Sangat Tinggi	3	12%
2	29,285 <X≤ 31,775	Tinggi	1	4%
3	26,795 <X≤ 29,285	Cukup	14	56%
4	24,305 <X≤ 26,795	Rendah	6	24%
5	X≤ 24,305	Sangat Rendah	1	4%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa standar nilai tingkat kepercayaan diri berdasarkan keyakinan pada kemampuan diri termasuk dalam golongan (sangat rendah) 4%, (rendah) 24%, (cukup) 56%, (tinggi) 4%, (sangat tinggi) 12%. Untuk mengetahui lebih jelas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2 Diagram Batang Dalam Kepercayaan Diri Berdasarkan Keyakinan Pada Kemampuan Diri

b. Optimisme

Meninjau gambaran angka-angka data hasil penelitian mengenai tingkatan kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pemain sepakbola di Mitra Surabaya berdasarkan faktor optimisme yakni:

Tabel 5 Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Optimisme

Statistik	
N	25
Mean	24.60
Median	24.00
Mode	24.00
Std. Deviation	2.89
Minimum	17.00
Maximum	30.00

Hasil dari gambaran angka tingkat kepercayaan diri bersumber pada aspek optimisme didapat skor (*mean*) rata-rata: 24.60, (*median*) nilai tengah: 24.00, (*mode*) nilai yang sering muncul: 24.00, (SD) *std. deviation*: 2.89, (*minimum*) nilai rendah: 17.00, dan (*maximum*) nilai terbaik: 30.00.

Bilamana dimunculkan berupa tataan standar nilai tingkat kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pada pemain sepakbola di Mitra Surabaya bersumber pada unsur optimisme ditampilkan seperti tabel yakni:

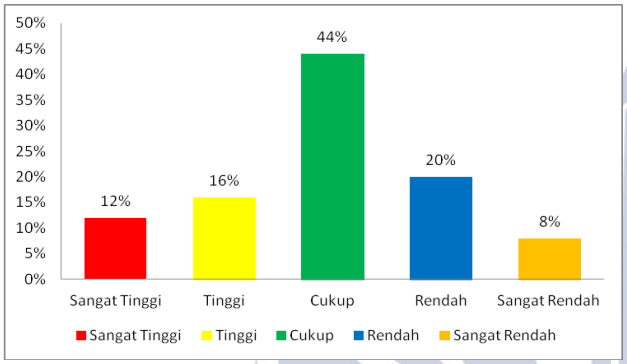
Tabel 6 Norma Penilaian Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Optimisme

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	28,92 <X	Sangat Tinggi	3	12%
2	26,04 <X≤ 28,92	Tinggi	4	16%
3	23,16 <X≤ 26,04	Cukup	11	44%
4	20,28 <X≤ 23,16	Rendah	5	20%

UNESA Universitas Negeri Surabaya

5	X≤ 20,28	Sangat Rendah	2	8%
Jumlah			25	100%

Bersumber pada tabel 6 menyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri berdasarkan optimisme menjadi beberapa kategori berikut (sangat rendah) 8%, (rendah) 20%, (cukup) 44%, (tinggi) 16%, (sangat tinggi) 12%. Untuk mengetahui lebih jelas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 3 Diagram Batang Dalam Kepercayaan Diri Berdasarkan Optimisme

c. Objektif

Menjelaskan gambaran catatan angka dari hasil data penelitian mengenai tingkat kepercayaan diri terhadap diri terhadap kesiapan mental pemain sepakbola di Mitra Surabaya berdasarkan faktor objektif yaitu:

Tabel 7 Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Objektif

Statistik	
N	25
Mean	21.76
Median	22.00
Mode	22.00
Std. Deviation	1.83
Minimum	18.00
Maximum	25.00

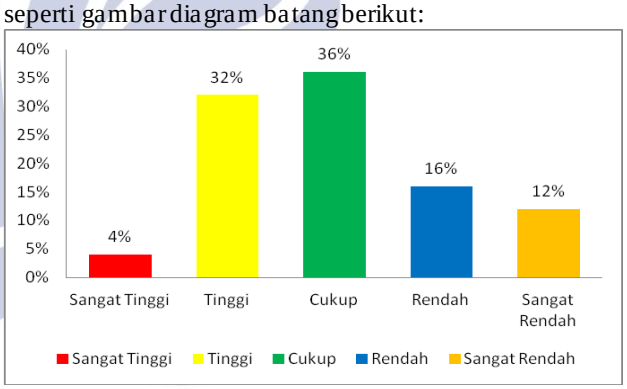
Berdasarkan dari gambaran catatan angka-angka tingkatan kepercayaan diri bersumber pada aspek objektif didapatkan skor (*mean*) nilai rata-rata: 21.76, (*median*) nilai tengah: 22.00, (*mode*) nilai sering muncul: 22.00, (SD) *std. deviation*: 1.83, (*minimum*) nilai terendah: 18.00, dan (*maximum*) nilai terbaik: 25.00.

Jika menampilkan berupa bentuk standar nilai tingkat kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pada pemain sepakbola di Mitra Surabaya bersumber pada unsur objektif seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 8 Norma Penilaian Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Objektif

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	24,505 <X	Sangat Tinggi	1	4%
2	22,675 <X≤ 24,505	Tinggi	8	32%
3	20,845 <X≤ 22,675	Cukup	9	36%
4	19,015 <X≤ 20,845	Rendah	4	16%
5	X≤19,015	Sangat Rendah	3	12%
Jumlah			25	100%

Bersumber pada tabel 8 memperlihatkan bahwa tingkat kepercayaan diri bersumber pada aspek objektif dengan hasil dalam kategori (sangat rendah) 12%, (rendah) 16%, (cukup) 36%, (tinggi) 32%, (sangat tinggi) 4%. Meninjau dari hasil data untuk mengetahui lebih jelas bisa ditampilkan berupa seperti gambar diagram batang berikut:



Gambar 4 Diagram batang Dalam Kepercayaan Diri Berdasarkan Objektif

d. Konsekuen

Menjelaskan gambaran catatan angka-angka apa adanya dari hasil data penelitian mengenai tingkatan kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pemain sepakbola di Mitra Surabaya berdasarkan faktor konsekuen yakni:

Tabel 9 Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Konsekuen

Statistik	
N	25
Mean	23.60
Median	24.00
Mode	22.00
Std. Deviation	2.38
Minimum	17.
Maximum	27.00

UNESA Universitas Negeri Surabaya

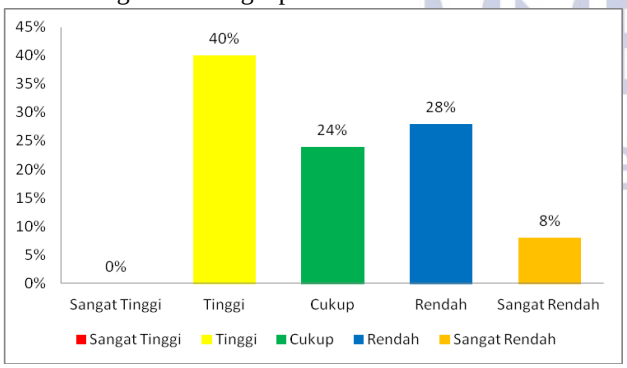
Hasil dari gambaran catatan angka apa adanya tingkatan kepercayaan dari berdasarkan aspek konsekuen didapat skor (*mean*) nilai rata-rata: 23.60, (*median*) nilai tengah: 24.00, (*mode*) nilai sering muncul: 22.00, (SD) *std. deviation*: 2.38, (*minimum*) nilai terendah: 17.00, dan (*maximum*) nilai terbaik: 27.00.

Jika menampilkan berupa bentuk standar nilai tingkat kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pada pemain sepakbola di Mitra Surabaya bersumber pada aspek konsekuen ditampilkan seperti tabel berikut:

Tabel 10 Norma Penilaian Tingkat kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor konsekuen

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	27,48 <X	Sangat tinggi	0	0%
2	24,79 <X≤ 27,79	Tinggi	10	40%
3	22,41 <X≤ 24,79	Cukup	6	24%
4	20,03 <X≤ 22,41	Rendah	7	28%
5	X≤	Sangat Rendah	2	8%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel 10 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri berdasarkan konsekuen tergolong pada kelompok (sangat rendah) 8%, (rendah) 28%, (cukup) 24%, (tinggi) 40%, (sangat tinggi) 0%. Meninjau dari hasil data untuk mengetahui lebih jelas bisa ditampilkan berupa bentuk diagram batang seperti berikut:



Gambar 4.5 Diagram Batang Dalam Kepercayaan Diri Berdasarkan konsekuen

e. Rasional dan Realistis

Menjelaskan gambaran catatan angka apa adanya dari hasil data penelitian mengenai tingkatan kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pemain sepakbola di Mitra Surabaya berdasarkan faktor rasional dan realistis seperti berikut:

Tabel 4.11 Deskriptif Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Rasional Dan Realistis

Statistik	
N	25
Mean	22.32
Median	22.00
Mode	22.00
Std. Deviation	1.46
Minimum	20.00
Maximum	25.00

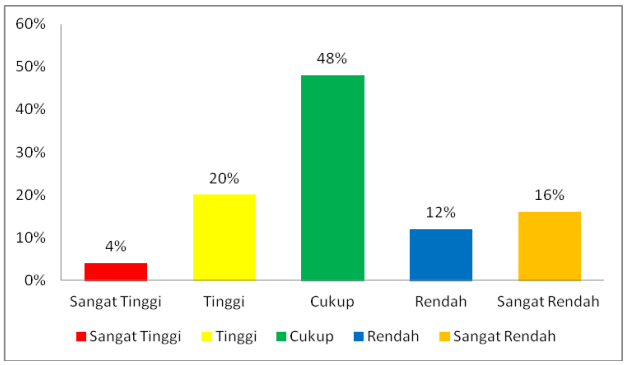
Hasil dari gambaran angka-angka tingkatan kepercayaan diri bersumber pada komponen rasional dan realistis didapat skor (*mean*) nilai rata-rata: 22.32, (*median*) nilai tengah: 22.00, (*mode*) nilai sering muncul: 22.00, (SD) *std. deviation*: 1.46, (*minimum*) nilai terendah: 20.00, (*maximum*) dan nilai terbaik: 25.00.

Bentuk tabel standar nilai tingkat kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pada pemain sepakbola di Mitra Surabaya bersumber pada unsur rasional dan realistis ditampilkan bentuk tabel seperti berikut:

Tabel 4.12 Norma Penilaian Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Faktor Rasional Dan Realistis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	24,51 <X	Sangat Tinggi	1	4%
2	23,05 <X≤ 24,51	Tinggi	5	20%
3	21,59 <X≤ 23,05	Cukup	12	48%
4	20,13 <X≤ 21,59	Rendah	3	12%
5	X≤ 20,13	Sangat Rendah	4	16%
Jumlah			25	100%

Bersumber pada tabel 12 menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri berdasarkan rasional dan realistis tergolong pada kelompok (sangat rendah) 16%, (rendah) 12%, (cukup) 48%, (tinggi) 20%, (sangat tinggi) 4%. Meninjau dari hasil data untuk mengetahui lebih jelas bisa ditampilkan berupa gambar diagram batang seperti berikut:



Gambar 4.6 Diagram Batang Dalam Kepercayaan Diri Berdasarkan Rasional Dan Realistis

Pembahasan

Tujuan dari peneliti adalah untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri terhadap kesiapan mental pemain sepakbola dalam penundaan Liga 3 akibat Covid-19 di Mitra Surabaya. Bersumber pada hasil data penelitian menyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri pemain sepakbola Mitra Surabaya paling banyak berada pada kategori "Cukup" dengan persentase 44% atau 11 pemain, paling banyak ke-2 yaitu kategori "rendah" dengan persentase 24% atau 6 pemain, tertinggi berikutnya kategori "tinggi" persentase sebanyak 20% atau 5 pemain, berikutnya kategori "sangat tinggi" dengan persentase 8% atau 2 pemain dan paling rendah kategori "sangan rendah" persentase 4% atau 1 pemain.

Sin (2017), bersumber penelitian dari 20 pemain di klub X Kota Padang dengan hasil penelitian mayoritas tingkat kepercayaan diri pada kategori Tinggi 40% (8 pemain) dan Sedang 40% (8 pemain). Andrianto (2016), bersumber pada penelitian dengan hasil menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri untuk putra kategori Tinggi 41,46% (26 atlet) dan Sangat Tinggi 58,54% (24 atlet), putri kategori Tinggi 92,86% (26 atlet) dan Sangat Tinggi 7,14% (2 atlet). Putra (2019), bersumber pada penelitian dengan hasil menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri berada kategori Cukup 61,11% (11 pemain), Tinggi 11,11% (2 pemain), dan Rendah 11,11% (2 pemain).

Situasi Pandemi atau dampak dari Covid-19 banyak club serta pemain sangat mempengaruhi psikologi khususnya kepercayaan diri. Loiwal dalam Kumar & Nayar (2020) survei terbaru oleh Psychiatric Society Indian menunjukkan peningkatan dua puluh persen dalam penyakit mental sejak wabah virus corona di India. Dampak dari Covid-19 berakibat kesiapan pemain menjadi berkurang terutama kemampuan kondisi fisik, teknik dan taktik menjadi menurun, jadi yang berperan penting yaitu mental terutama percaya diri untuk memaksimalkan kemampuan pemain.

Seorang pemain dapat mencapai prestasi maksimal harus memiliki 4 faktor yaitu keadaan teknik dasar, taktik, fisik serta mental dalam kondisi prima terutama kepercayaan diri. Kepercayaan diri memiliki arti sebuah keadaan psikologis atau mental seorang pemain mendapat ketetapan hati teguh membuat sekaligus menjalani suatu kegiatan baik. Pemain tidak memiliki kepercayaan diri terdapat ciri-ciri pemikiran diri negatif, kurang yakin pada kemampuan sendiri, oleh sebab itu sering kurang membuka diri. Ada beberapa metode supaya bisa memunculkan perasaan percaya diri serta kedisiplinan pemain sepakbola akan menjalani latihan sekaligus bertanding. Seseorang pemain harus memiliki rasa percaya diri yang diperhatikan agar dalam pencapaian prestasinya setiap dalam diri pemain lebih termotivasi. Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal seorang pemain yang paling penting serta diutamakan untuk meraih prestasi maksimal. Kepercayaan diri dimiliki pemain berarti pemain tersebut mampu, serta percaya pada dirinya bisa sampai prestasi yang tinggi.

Komarudin (2015) menurut penjelasan pada buku percaya diri adalah sebuah unsur tentang perilaku kepercayaan diri terdapat pada pemain menjadikan modal utama yang amat berharga dalam terbentuknya kepribadian melewati rangkaian latihan serta berinteraksi dalam kalangan sosial. Modal dasar seseorang pemain untuk bisa menjadi berkembang adalah percaya diri "*self-confidence"*, dikarenakan pencapaian prestasi optimal serta memecahkan hasil terbaik pemain seharusnya diawali oleh yakin bahwa mampu melewati prestasi yang sudah dicapai pemain. Yulianto & Nashori (2006) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu hal utama agar dapat mencapai prestasi. Astriani dalam Sin (2017) menjelaskan rasa percaya diri merupakan suatu fondasi mencapai *peak performance* (penampilan puncak) pemain ketika kompetitif.

Menurut Putra (2019) seorang pemain kurang percaya diri akan menghambat meraih prestasi maksimal, ketika menanggung kegagalan pemain merasa tidak cukup sanggup atau belum yakin terhadap kekuatan sendiri, akibatnya gampang putus asa serta mengalami frustrasi bilamana tuntutan untuk mencapai prestasi setinggi-tinggi. *Over confidence* merupakan jika memiliki kepercayaan diri sangat tinggi atau berlebih. Sin (2017) menyatakan *over confidence* terjadi disebabkan pemain menilai

keahliannya sendiri melampaui dari keahlian yang dimiliki sesungguhnya, berhubungan dengan karakter personalitas pemain yang bersangkutan.

Menurut pendapat Setyobroto dalam Putra Suharto (2019) Kepercayaan diri pemain tergolong optimal merupakan terdapat kepercayaan diri yang tinggi tidak terlalu berlebihan, sebab itu jika kepercayaan diri pemain yang dimiliki terlalu kelebihan akan muncul yaitu perasaan penuh emosi, serta rasa untuk meremehkan kekuatan musuh berakibat bisa merusak kinerja pemain. Andrianto (2016) pemain yang terdapat percaya diri tinggi akan tetap berpikir optimis untuk prestasi, pemain bisa menggunakan rasa percaya diri dimiliki untuk mendapat kesuksesan dalam bertanding dengan baik serta sesuai target. Menurut Astriani dalam Soleh (2019) menjelaskan pemain yang terdapat kepercayaan diri tinggi akan memfokuskan untuk mengejar prestasi yang maksimal, sebaliknya jika rendah akan condong memperlihatkan hal yang kurang memuaskan dalam pertandingan. Banyak pemain yang meyakini memiliki kepercayaan diri bisa memberikan kesuksesan dalam menjalankan aktifitas. Percaya diri bisa membangun melewati kerja keras tiap pemain, berlatih serta proses yang bagus. Jika pemain mempunyai kepercayaan diri optimal bisa mendapatkan performa maksimal, sebab itu tidak ragu saat menjalani tanding yang harus dimiliki pemain adalah semangat juang, kerja keras tiap pemain, serta tidak ada kata putus asa dan motivasi yang sangat kuat. Prestasi maksimal merupakan suatu pencapaian bagus, menjadi pelatih seharusnya sungguh-sungguh mencermati seluruh faktor terutama psikologi tiap pemain, pemain seharusnya dilihat sewajarnya individu, tidak dilihat dari satu kesatuan, masalah ini amat utama dilakukan, sebab diantara kepribadian setiap seseorang sungguh berlainan, terlihat melalui gambaran dihubungkan dengan olahraga.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari penelitian di atas hasil, pembahasan dan tentunya batasan-batasan penelitian ini, maka bisa disimpulkan bahwa Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Kesiapan Mental Pemain Sepakbola Dalam Penundaan Liga 3 Akibat Covid-19 Di Mitra Surabaya yaitu banyak pemain tergolong dalam kategori "CUKUP". Hasil dari penelitian dan pembahasan yang sudah dipaparkan di atas, menunjukkan tingkat kepercayaan diri pemain sepakbola di Mitra Surabaya digolongkan dalam 5 kategori yaitu masuk dalam kategori "Sangat Tinggi" sebanyak 2 pemain atau persentase 8%, tergolong dalam kategori "Tinggi" sebanyak 5 pemain atau persentase 20%, berada pada kategori "Cukup" sebanyak 11 pemain atau persentase 44%, tergolong dalam kategori "Rendah" sebanyak 6 pemain atau persentase 24%, dan yang terakhir kategori "Sangat Rendah" sebanyak 1 pemain atau persentase 4%.

Banyak faktor yang mempengaruhi kinerja dalam latihan atau pertandingan olahraga sepakbola yaitu mental atau psikologi khususnya kepercayaan diri pemain. Dampak dari Covid-19 berakibat kesiapan pemain menjadi berkurang terutama kemampuan kondisi fisik, teknik dan taktik menjadi menurun, jadi yang berperan penting yaitu mental terutama percaya diri untuk memaksimalkan kemampuan pemain.

Dapat di artikan bahwa tingkat kepercayaan diri yang rendah bisa mengganggu kinerja dalam pertandingan mulai dari keyakinan pada diri pemain berkurang, tidak bisa memaksimalkan kemampuan yang dimiliki. Sebaliknya jika memiliki tingkat kepercayaan diri yang berlebihan atau *over confidence* pemain dapat meremehkan lawan dan memandang kemampuannya lebih dari lawan. Jadi tingkat kepercayaan diri pemain yang bagus kinerja dalam pertandingan adalah kategori "cukup" sampai "tinggi".

Saran

Berdasarkan penjelasan penelitian diatas terdapat masukan yang harus diungkapkan oleh peneliti dari hasil serta pembahasan, sebagai berikut:

1. Untuk peneliti selanjutnya agar mengembangkan tentang tingkat kepercayaan diri lebih dalam lagi dengan pertimbangan faktor-faktor yang lain dan menambahkan variabel lain.
2. Untuk peneliti selanjutnya bisa menambahkan subyek lebih banyak lagi sehingga akan terlihat hasil lebih akurat serta memuaskan.
3. Untuk peneliti selanjutnya bisa menjadi bahan acuan penelitian tentang tingkat kepercayaan diri terhadap kesiapan mental di kondisi pandemi Covid-19.
4. Untuk peneliti selanjutnya ketika pengambilan data lebih memberikan pengawasan dan menjelaskan tiap butir sehingga mendapat hasil yang lebih objektif.

UNESA Universitas Negeri Surabaya

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Saebani Beni. 2008. *Metode Penelitian*. Bandung: CV. Pustaka Setia

Andrianto Novan Wikas. 2016. *Tingkat Kepercayaan Diri Sprinter 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka Tahun 2016 Di Surabaya*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta

Besharat Mohammad Ali, Pourbohlool Samane. (2011). *Moderating Effects Of Self-Confidence And Sport Self-Efficacy On The Relationship Between Competitive Anxiety And Sport Performance*. Scientific Research.Vol.2, No.7, 760-765.

Bostanci Ö, Karaduman E, Mayda MH. (2119). "*Investiga Of Self Confidence Levels In Elite Extreme Athletes*" Physical Education Of Students. Vol: 12(3):106-111

Feltz, Deborah L.1988. *Self-Confidence And Sports Performance".* Journal Of Exercise and Sport Science Reviews. Vol 16: 423-457.

Kang Hyunwoo, Jang Seyong. 2018. *Effects Of Competition Anxiety On Self-Confidence In Soccer Players: modulation Effects Of Home And Away Games.* JOMH Journal OF Men's Health. Vol 14(3): e62-e68.

Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Kumar, A. & Nayar, R. (2020). *Covid-19 And Its Mental Health Consequences*. Journal of Mental Health. https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1757052

Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.

Mehri Mowlaie et al. 2011. *The Mediation Effects Of Self-Confidence And Sport Self-Efficacy On The Relationship Between Dimensions Of Anger And Anger Control With Sport Performance*. Procedia – Social And Behavioral Sciences. Vol.30 pp. 138–142.

Putra Suharto Wijaya. 2019. *Tingkat Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Peserta Didik kelas Khusus Olahraga Cabang Sepabola Di SMA Negeri 4 Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). *Percived Impact Of Anger And Anxiety On Performance In Rugby Players.* Psychology of Sport And exercise. Vol 8, 875-890. doi:10.1016/j.psychsport.2006.07.005

Satiadarma M.P. (2000). *Dasar – Dasar psikologi Olahraga*. Jakarta: sinar Harapan

Setyawati Heny. (2014). *Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah*. Journal Of Physical Education, Health And Sport. Vol 1 (1), 48-59.

Sin Tjung hauw. (2017). *Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola Dalam Menghadapi Pertandingan*. Jurnal Fokus konseling. Volume 3, No.2: 163-174

Soleh Badrus. (2019). *Analisis Tingkat kecemasan, Kepercayaan Diri Dan Motivasi Atlet Futsal Childroom Di Bangkalan Saat Menjelang Pertandingan*. Jurnal Kesehatan olahraga. Vol 07 No.02 Hal 496-501

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfa beta.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung; Alfa beta.

Umar, T (2011). *Pengaruh Outbound Training Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Kepemimpinan Dan Kerjasama Tim*. Jurnal Ilmiah SPIRIT. Vol 11,(3), 59-70.

Yulianto, F. & Nashori, H. F. (2006). *Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro. Vol. 3 No. 1.

UNESA Universitas Negeri Surabaya