

## **MANFAAT KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KEBERHASILAN CONTROL DALAM PERTANDINGAN FUTSAL**

**Rizqu Utomo Hariawan**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
rizqu.17060484164@mhs.unesa.ac.id

**Fatkur Rohman Kafrawi**

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

### **Abstrak**

Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan tim futsal untuk mendapatkan kemenangan. Salah satunya adalah teknik dasar control bola setiap pemain, dalam melakukan control bola yang baik ini dibutuhkan kepercayaan diri dan kemampuan teknik dasar setiap pemain sehingga ketika pertandingan pemain tidak melakukan kesalahan dalam mengontrol bola. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat kepercayaan diri terhadap control bola. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif analisis, metode penelitian ini dengan cara mengumpulkan data sesuai dengan yang sebenarnya kemudian data tersebut disusun, diolah dan dianalisis, untuk mendapatkan data tersebut digunakan dua macam tes yaitu tes mengisi angket pernyataan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan tes menghitung keberhasilan control pemain pada saat bertanding. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh pemain Roomo Fc dengan jumlah 15 orang. Berdasarkan hasil analisis bahwasanya menghasilkan terdapatnya pengaruh antara kepercayaan diri terhadap control bola sebesar 15%. Sedangkan sebanyak 85% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Control Bola

### **Abstract**

*Many factors influence the success of a futsal team to get a win. One of them is the basic technique of control cola every player, in doing good control this requires confidence and basic technical ability of each player so that when the game the player does not make mistakes in controlling the ball. The purpose of this study was to find out the benefits of confidence in ball control. This research uses descriptive research methods of analysis, this research method by collecting data in accordance with the actual then the data is compiled, processed and analyzed, to get the data used two types of tests, namely the test fills a statement questionnaire to measure confidence levels and tests calculate the success of player control during competition. The population in this study is all Roomo Fc players with a total of 15 people. Based on the results of the analysis that it produces an influence between confidence in ball control by 15%. While 85% are influenced by other factors.*

*Keyword: Confidence, Ball Control*

UNESA

## **PENDAHULUAN**

Bukan lagi keinginan, tapi sudah menjadi kebutuhan masyarakat, apalagi di era sekarang ini munculnya wabah virus covid-19. Karena merupakan kebutuhan, olahraga memiliki manfaat seperti meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, mengurangi depresi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan rasa percaya diri (Prasetyo, 2015).

Melalui kegiatan olahraga, terjadi perubahan dampak positif bagi kesehatan, dan sebaliknya jika olahraga dilakukan dengan cara yang salah dapat diperoleh hasil negatif. Cara berolahraga yang benar sebenarnya sudah diketahui banyak orang. Karena itu sangat tergantung pada tujuan yang ingin mereka capai (April 2010).

Saat ini olahraga semakin mengenal arti, fungsi, dan manfaat olahraga yang memberikan kontribusi besar bagi masyarakat. Hal ini terlihat dari motivasi masyarakat yang berkunjung ke lapangan olahraga. Selain itu, bukti lain dapat dilihat dari banyaknya bermunculan klub olahraga yang memberikan jasa pelatihan di bidang olahraga, dimana masyarakat dapat mengasah potensinya melalui olahraga yang disukainya.

Olahraga adalah gerakan manusia dari beberapa jenis teknik, dan pelaksanaannya memiliki unsur bermain, rasa kegembiraan yang terjadi di waktu luang dan rasa kepuasan dalam dirinya sendiri. Manusia sendiri adalah makhluk yang sangat aktif. Rutinitas yang sangat tinggi ini harus didukung oleh tubuh dengan kondisi psikis dan fisik yang seimbang. Upaya manusia melalui kegiatan olahraga dan rekreasi (refreshing dan relaksasi) yang bertujuan untuk mengurangi stres mental dapat menyeimbangkan keadaan fisik dan psikologis.

Futsal saat ini menjadi olahraga utama di masyarakat. Tanpa memandang usia, olahraga yang mudah dilakukan semakin besar dan memiliki penggemar sendiri. Futsal merupakan permainan seperti sepak bola yang dimainkan di lapangan kecil, dapat dimainkan di dalam ruangan atau di luar ruangan, dan dapat dimainkan kapan saja, baik pagi, siang, maupun malam. Ini sangat memungkinkan orang yang tidak bisa berolahraga di pagi atau sore hari untuk melakukan latihan ini di malam hari. Apalagi saat ini banyak indoor venue yang bisa disewakan (Bayu, 2016).

Menurut A. Handoyo (2012: 1) Futsal jenis permainan yang tidak terlalu jauh berbeda dengan sepak bola. Inti dari permainan ini adalah persaingan antar pemain untuk tujuan menendang bola dan memasukkannya ke gawang lawan.

Futsal adalah sejenis permainan sepak bola yang dimainkan di lapangan kecil. bermain dengan 10 pemain (setiap tim hanya terdiri dari 5 pemain) dan gunakan bola lebih kecil dan lebih berat dibandingkan yang digunakan dalam sepak bola. Futsal merupakan permainan yang menarik, futsal menggunakan gawang yang lebih kecil dan jumlah pemain yang sedikit, oleh Selain itu, para pemain mendapatkan lebih banyak bola dan mereka harus terus bergerak. jika pemain bergerak dengan malas, penjaga gawang pasti akan lebih sering mengambil bola dalam jaring.

Begitu banyak gerakan yang bisa sangat melelahkan bagi pemain. Namun, masalah kelelahan bukanlah masalah penting bagi setiap tim yang bertanding, karena tidak ada batasan jumlah pemain yang bisa diganti. Dalam olahraga futsal, pemain perlu mempelajari keterampilan dasar selain stamina. Tanpa kemampuan dasar yang baik, sulit bagi seorang pemain untuk berkembang.

Teknik dasar merupakan dasar atau langkah awal menuju pencapaian suatu tujuan yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan, apabila suatu tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. Olahraga futsal sendiri terdapat teknik dasar yang harus dimiliki setiap pemain yang akan bertanding, terdapat beberapa teknik dasar tersebut antara lain : mengontrol bola, mengumpan, menggiring bola, menembak, mengumpan lambung, menyundul.

Keterampilan control futsal (memegang bola) membutuhkan penggunaan telapak kaki. Bola menggelinding dengan cepat pada permukaan lapangan yang datar, sehingga pemain harus memiliki penguasaan bola yang baik. Menahan bola jauh dari kaki anda memungkinkan lawan untuk dengan mudah mencuri bola yang pemain kendalikan. Hal-hal yang harus dilakukan saat memegang bola: a. Saat bola datang, selalu perhatikan keseimbangan dan jaga agar tetap seimbang. b. Sentuh atau tahan dengan telapak kaki (sole of the foot) agar bola dapat berhenti dan lebih mudah dikuasai (Narlan, 2017). Selain teknik dasar,

pemain arus memiliki percaya diri dalam segala kemungkinan.

Percaya diri adalah sikap atau keyakinan tentang kemampuan diri, anda tidak akan terlalu cemas dalam bertindak, dapat melakukan apapun yang Anda inginkan, bertanggung jawab atas tindakan sendiri, sopan dalam berinteraksi, punya dorongan prestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Lauster,2002).

Faktor psikologis dalam berprestasi begitu besar. Dibuktikan dengan berbagai penelitian dan penelitian yang melibatkan aspek psikologi dalam olahraga. Kurangnya kepercayaan diri menyebabkan ketidakmampuan memecahkan masalah. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan kondisi dan keadaan para atlet saat itu. tidak bisa mendapatkan hasil yang baik ketika berpartisipasi dalam kompetisi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri olahraga adalah sebagai berikut: (1) Budaya organisasi, yaitu struktur dan aspek budaya subkultur olahraga, yang dapat mencakup faktor-faktor seperti tingkat kompetisi, suasana motivasi, perilaku pembinaan dan harapan untuk olahraga yang berbeda, (2) jenis kelamin dan ras Karakteristik demografi yang relevan, dan (3) fokus pada karakteristik pribadi yang berorientasi pada tujuan dan optimis.

Pratama (2019) menjelaskan bahwa kepercayaan diri olahraga adalah keyakinan dan kepastian tentang kemampuan berhasil dalam olahraga dalam kondisi tertentu. Menurut Vealey, kepercayaan diri olahraga dibentuk tiga faktor utama, yaitu pelatihan fisik dan pengenalan efisiensi, fleksibilitas.

Berdasarkan penjelasan di atas, ada beberapa cara untuk meningkatkan rasa percaya diri seorang atlet jika terjadi kehilangan rasa percaya diri dalam suatu pertandingan. (1) Mendapatkan kembali ingatan akan kesuksesan yang dicapai di masa lalu. 2) Ingat kembali kekuatan Anda yang ada, tekankan fakta bahwa bermain di masa lalu berarti Anda dapat melakukannya lagi, (3) Percaya pada kemampuan anda atau diri sendiri , (4) Hindari menghakimi diri sendiri, (5) Berhati-hatilah untuk tidak membuat kesalahan selama pertandingan.

Dari penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana mengetahui manfaat kepercayaan diri terhadap kualitas control dalam pertandingan futsal.

## **METODE**

Metode penelitian ini merupakan metode penelitian deskriptif analisis, metode penelitian ini dengan mengumpulkan data sesuai dengan jawaban dari pemain, kemudian data tersebut disusun, diolah dan dianalisis, untuk mendapatkan data digunakan dua macam tes, mengisi angket pernyataan untuk variabel kepercayaan diri dan tes menghitung keberhasilan control pemain pada saat bertanding.

Populasi diartikan sebagai jumlah seluruh objek atau individu dengan ciri-ciri tertentu (Wiraguna et al., 2021). Pada saat yang sama, Sugiyono berpendapat bahwa populasi adalah generalisasi dari suatu wilayah yang terdiri dari subjek atau objek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi yang diambil pada penelitian ini adalah peserta Trofeo Independence Cup sebanyak 36 pemain

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti (Arikunto,2006:131). Sampel juga bisa diartikan yaitu sebagian atau perwakilan dari jumlah populasi yang dimiliki. Peneliti mengambil sampel dari jumlah pemain Roomo fc dimana total keseluruhan sebanyak 12 pemain.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah dengan menggunakan instrumen berupa kuisisioner untuk mengukur tingkat kepercayaan diri, sedangkan untuk mendapatkan hasil kualitas control pemain yaitu dengan melakukan pengamatan atau peneliti melihat langsung pada pertandingan futsal selama 2x15 menit serta istirahat selama 5 menit. Yang diteliti adalah banyaknya pemain melakukan control di tim Roomo Fc pada saat pertandingan Trofeo Cup dalam waktu 2x15 menit data tersebut diambil langsung pada waktu pertandingan melalui pengamatan langsung pertandingan dan memasukan data pengamatan pada blangko.

Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu dengan analisis deskriptif, uji korelasi mengetahui hubungan antara variabel x dan y yang diolah menggunakan SPSS 24.0

Instrumen penelitian ini yang digunakan adalah yakni kuesioner. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang menyediakan responden dengan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab, dan menuangkan kuesioner ke dalam

kisi-kisi pernyataan untuk standarisasi data, dan merumuskan sumber data dalam bentuk tabel skala likert. Skala Likert digunakan mengukur sikap, pendapat seseorang atau sekelompok orang terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2010).

Menurut (Sugiyono, 2014, hal. 132) pengertian Skala Likert adalah “Skala Likert digunakan mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Responden diminta untuk menyatakan persepsinya dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban dalam skala satu sampai dengan lima. dalam instrumen penelitian ini terdapat 13 buah pernyataan.

Dalam pengambilan data variabel kepercayaan diri peneliti mengadopsi dari penelitian sebelumnya yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Atlet Futsal Remaja” (Pratama, 2019).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. Perolehan Hasil perhitungan kualitas control pemain Roomo Fc

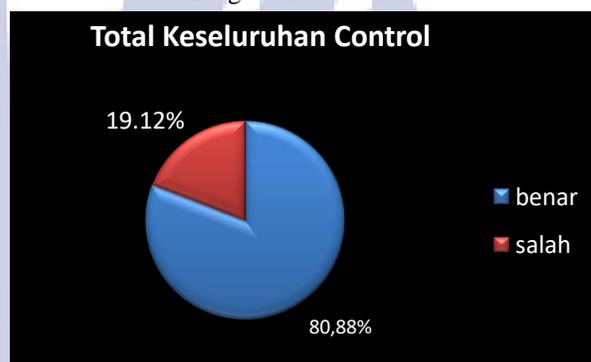
No.	Nama Pemain	Teknik Control	
		Benar	Salah
8	E.D.P	13	2
10	M.H	20	7
11	R.G.S	25	3
12	T.H	11	9
13	M.R	6	1
14	M.A.R	7	1
15	A.F.F	21	3
16	B.P	19	4
17	Y.P	9	2
18	R.S	19	4
19	F.W	2	2
3	B.P.P	23	6
5	M.R	26	4
6	T.S	2	0

1	M.R	6	2
	Total	209	50
	Frek	80,6 %	19,4 %

Dari hasil tabel 1 diatas dapat diuraikan hasil perhitungan teknik control yaitu :

Pada turnamen Trofeo Independence Cup, pemain Roomo Fc memiliki total teknik penguasaan 251 kali (80,88%), dan penguasaan salah 48 kali (19,12%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa quality control tim Roomo Fc pada turnamen ini masih baik. Hasil perhitungan control pada tim Roomo Fc saat Trofeo Independence Cup keseluruhan dapat digambarkan pada diagram berikut ini :

Gambar 1. Diagram Hasil Kualitas Control



Tabel 2. Data Distribusi Deskriptif Data Kepercayaan Diri

Pengukuran	Nilai
Mean	57,67
Std Error of Mean	0,76
Median	57,67
Std Deviation	10,14
Variance	8,66
Range	10,00
Minimum	54,00
Maksimum	64,00
Sum	865,00

## Manfaat Kepercayaan Diri Terhadap Keberhasilan Control Dalam Pertandingan Futsal

Berdasarkan tabel 2 bahwa State Sport Confidence Inventory (SSCI) memiliki mean 57,67, std error of mean 0,76, median 92,00, std deviation 10,147, variance 8,66, range 10,00, minimum 54,00, maksimum 64,00 dan sum 865,00.

### Kategorisasi Kepercayaan Diri

Kategorisasi kepercayaan diri terdiri dua kategori, yaitu tinggi dan rendah. Kategorisasi didasarkan pada hasil median. Distribusi kategori peringkat variabel kepercayaan diri dijelaskan dibawah ini:

Rendah jika :  $X < \text{Mean}$ ,  $X < 91,68$

Tinggi jika :  $X \geq \text{Mean}$ ,  $X \geq 91,68$

Tabel 3. Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri Pemain Roomo FC

Keterangan	Skor	Frek	Presentase
Rendah	$X < 107,35$	6	40%
Tinggi	$X \geq 107,35$	9	60%
Total		15	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat hasil dari kategorisasi skor kepercayaan diri pemain Roomo Fc. Pada kategori rendah memiliki frekuensi 6 responden dengan presentase 40% dan kategori tinggi memiliki frekuensi 9 responden dengan presentase 60%. Hal ini menunjukkan bahwasanya variabel kepercayaan diri terhadap control bola lebih banyak pada kategori tinggi.

### Normalitas Data

Mengetahui normal tidaknya data yang sudah diambil, maka perlu adanya pengujian lebih lanjut. Dimana tes ini dimaksudkan untuk mengetahui analisis apa yang akan dipakai selanjutnya. Uji normalitas yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan rumus Shapiro Wilk tes dengan keterangan jika hasil uji signifikansi  $> 0,05$  maka data dinyatakan normal namun jika hasil uji  $< 0,05$  maka data dinyatakan tidak normal. Untuk membantu mempermudah dalam pengujian dalam uji normalitas maka digunakan bantuan Statistical Package For the Social Science (SPSS) 24.0. Hasil perhitungan uji normalitas data kepercayaan diri dan control bola.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Kepercayaan Diri dan Control Bola

Variabel	PValue	Ket	Status
Kepercayaan diri	0,054	$P > 0,05$	Normal
Control bola	0,152	$P > 0,05$	Normal

Berdasarkan tabel 5 diatas didapatkan informasi bahwa pada variabel kepercayaan diri mendapatkan hasil signifikansi sebesar 0,054 dan pada variabel control bola mendapatkan hasil signifikansi sebesar 0,152 , Dari data signifikansi tersebut dapat disimpulkan jika data variabel kepercayaan diri berdistribusi normal karena hasil signifikansinya  $0,054 > \alpha 0,05$  dan pada hasil variabel control bola berdistribusi normal karena nilai signifikansinya  $0,152 > \alpha 0,05$ . Dari data yang sudah diuji maka dapat dinyatakan bahwa semua data berdistribusi normal dan memenuhi syarat dilakukan uji parametrik.

Tabel 5. Korelasi Person Product Moment

Variabel	Sig	Keterangan
Manfaat Kepercayaan (X) Diri terhadap Control Bola (Y)	0,388	Tidak Ada Hubungan

Berdasarkan pada tabel 5 menyatakan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan dari kedua variabel, dengan penjabaran sebagai berikut: Korelasi antara kepercayaan diri terhadap control bola diperoleh nilai signifikansi 0,388 yang artinya tidak terdapat hubungan antara kedua variabel.

Tabel 6. Uji Linieritas Kepercayaan Diri dan Control Bola

Variabel	P	A	Interpretasi
Kepercayaan Diri	0,388	0,05	Tidak linier
Control Bola			

Pada tabel 6 dapat dilihat variabel penelitian memiliki nilai  $p = 0,388$ . Artinya nilai P lebih besar dari

$\alpha$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan linier antara variabel Control bola dengan variabel kepercayaan diri.

Tabel 8. Uji Signifikansi

Model	dF	F	Sig.
Regression	1	0,798	0,388
Residual	13		
Total	14		

Hasil analisis regresi pada tabel 8 diketahui bahwa F hitung sebesar 0,798 dan nilai p sebesar 0,388. Jika membandingkan nilai p dengan  $\alpha = 0,05$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa  $p > \alpha$  yang berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) dalam penelitian ini diterima dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak. Dibandingkan menggunakan F hitung 0,798 hasil F tabel sebesar 4,96 artinya F hitung  $<$  F tabel. Kesimpulannya adalah  $H_0$  ditolak, dengan kata lain ada pengaruh antara control bola dengan kepercayaan diri pemain.

Tabel 9. Uji Model Summary

R	R Square	Adjust R square
0,240 <sup>a</sup>	0,058	0,15

Hasil di atas diketahui bahwa terdapat pengaruh antara kepercayaan diri dengan control bola. Hasil Adjust R Square sebesar 0,240 yang berarti variabel kepercayaan diri berpengaruh 15% terhadap variabel control bola, dan 85% dipengaruhi oleh faktor lain diluar kepercayaan diri.

Tabel 10. Uji Persamaan Regresi

Model	B	Std. Error	t	Sig.
(Constant)	23,636	45,871	0,515	0,615
Kepercayaan Diri	0,387	0,433	0,893	0,388

Menurut informasi yang didapat dari tabel 10 diketahui koefisien regresi variabel kepercayaan diri

sebesar 0,387. Data diatas dapat ditentukan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 23,636 + 0,387 \text{ kepercayaan diri}$$

Interpretasinya adalah jika kepercayaan diri mengalami kenaikan sebesar satu satuan, maka peak performance naik sebesar 0,326.

### Pembahasan

Analisis regresi berdasarkan penelitian ini bahwa  $H_0$  diterima yang artinya tidak ada pengaruh signifikan antara kepercayaan diri dan control bola. Dari uji summary model, variabel confidence dapat mempengaruhi tingkat penguasaan bola pemain sebesar 15%, dan 85% faktor tersebut dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sesuai pernyataan Mylsidayu (2016) Faktor pendukung lain keberhasilan peserta futsal antara lain organisasi tim yang jelas, jumlah sesi latihan (persiapan pertandingan), motivasi yang tinggi dan waktu latihan yang tersedia.

Hasil penelitian ini adalah tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap reliabilitas penguasaan bola. Dengan kata lain, semakin handal pemain, semakin sedikit terpengaruh oleh hasil kualitas control pemain Anda. Jika atlet percaya diri, itu tidak akan mempengaruhi hasil kualitas control. Namun, kurangnya rasa percaya diri atlet tidak mempengaruhi cara memegang bola. Beberapa penelitian telah menunjukkan betapa pentingnya peran psikologis dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam memainkan suatu pertandingan. Perubahan psikologis dalam menghadapi pertandingan, meningkatnya kemampuan untuk menerima tekanan atlet, tetap fokus dan tangguh secara mental, memungkinkan mereka untuk mengatasi tantangan berat (D.Sukadiyanto, 2011).

Selain itu dari variabel kepercayaan diri dapat di kategorisasikan dari 15 pemain Roomo Fc 6 pemain dikategorisasikan memiliki kepercayaan diri rendah dan 9 pemain memiliki kepercayaan diri tinggi. Rasa percaya diri merupakan faktor yang mendorong atlet menjadi lebih percaya diri dan terbaik. Pasalnya, persaingan antar atlet untuk menjadi juara dan menjadi yang terbaik sangat ketat.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Setyobroto (2002) mengungkapkan bahwa tanpa memiliki penuh rasa percaya diri sendiri atlet tidak akan

dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Selain itu penelitian Hartanti dkk (2004) tentang aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional Indonesia yang membuktikan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet. Percaya diri merupakan modal utama setiap atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Tingkat percaya diri atlet berbeda-beda antara satu dengan lainnya, sehingga hal ini perlu mendapat perhatian dari pelatih.

Jika pemain belum dilatih dan dipraktekkan langsung di tempat, keterampilan tidak akan meningkat. Oleh karena itu, sambil meningkatkan rasa percaya diri, pemain harus banyak berlatih. Tingkat kepercayaan atau kepastian bahwa seseorang harus berhasil dalam olahraga disebut dengan kepercayaan diri (Aguss & Fahrizqi, 2020).

## **PENUTUP**

### **simpulan**

Berdasarkan analisis penelitian dengan perhitungan dengan SPSS Versi 24, Terdapatnya pengaruh antara kepercayaan diri terhadap control bola sebesar 15%. Sedangkan sebanyak 85% dipengaruhi faktor lain. Menunjukkan bahwa control bola dipengaruhi salah satunya faktor kepercayaan diri sebesar 15%. Namun, uji statistik juga menunjukkan bahwa variabel kepercayaan tidak ada hubungannya dengan penguasaan bola. Oleh karena itu, jika kepercayaan diri pemain tinggi maka tidak akan mempengaruhi kemampuan pemain dalam mengontrol bola.

### **Saran**

Hasil kesimpulan dan dampak di atas, ada saran yang dapat memberikan pendapat yang bermanfaat bagi Peneliti selanjutnya adalah penelitian lebih lanjut diharapkan dapat ditambahkan variabel lain yang mempengaruhi penguasaan bola, seperti contohnya kecemasan sebelum bertanding. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan responden serta karakteristik pemain futsal, sudah berapa lama dan baru bermain futsal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus, A. (2010). Pentingnya Peran Olahraga Dalam Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran tubuh. *Jurnal UNP*
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astriani, L. (2010). Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Peak Performance Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Malang. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- D. Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Lubuk Agung*.
- Hartanti, Yuwanto L, Pambudi I, Zaenal T, dan Lasmono H. 2004. *Aspek Psikologis dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia*. *Anima Indonesian Psychological Journal Vol 20, No: 1, 40-54*.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya Unesa University Press
- Narlan, Abdul. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 245.
- Nashori, F., & Indonesia, U. I. (2006). Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 55–62.
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.
- Pratama, M. I. (2019). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Pada Atlet Futsal Usia Remaja. 121.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Sugiyono. 2008 *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.

Sugiyono. (2014). Metode Penelitian pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Wiraguna, I. N., Agung Parwata, I. G. L., & Semarayasa, I. K. (2021). Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pjok Peserta Didik Sma Di Kecamatan Bangli Dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 185.

