



**TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PEMAIN SSB BINTANG UTAMA KU-15
DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN DI
LIGA SURABAYA 2024**

Fahrishisbullah', Dr. Fransisca Januarumi Marhendra Wijaya, S.Pd., M.Kes.

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: fahrishisbullah.20120@mhs.unesa.ac.id fransiscajanuarumi@unesa.ac.id

Dikirim: 27-11-2024; **Direview:** 28-11-2024; **Diterima:** 28-11-2024;
Diterbitkan: 02-12-2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aspek psikologis pemain khususnya pada kecemasan dan kepercayaan diri. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif Kuantitatif mengenai seberapa besar tingkat kecemasan dan kepercayaan diri pemain SSB Bintang Utama KU 15 dalam menghadapi pertandingan pada Liga Surabaya 2024. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah berjumlah 19 pemain yang mengikuti Liga Surabaya 2024. Data dikumpulkan dengan melalui instrumen penelitian yang berupa kuisioner yang telah divalidasi. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan pada kategori sangat tinggi sebesar 15,8% atau 3 pemain pada kategori tinggi sebesar 36,8% atau 7 pemain. Hal ini menunjukkan bahwa para pemain masih merasakan kecemasan pada saat mereka menghadapi pertandingan. dan pada kategori lainnya yaitu pada kategori rendah sebesar 26,3% atau 5 pemain, pada kategori cukup sebesar 21,1% atau 4 pemain. Sedangkan untuk kepercayaan diri berada pada kategori rendah sebesar 42,1% atau 8 pemain, serta pada kategori sangat rendah sebesar 10,5% atau 2 pemain. Dengan rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Utama juga dapat mempengaruhi hasil yang di dapat ketika dalam pertandingan. Adapun pada kategori lain yaitu pada kategori cukup sebesar 31,6% atau 6 pemain, pada kategori tinggi sebesar 15,8% atau 3 pemain.

Kata Kunci: Kecemasan, Kepercayaan Diri, Sepak Bola

Abstract

This study aims to determine the psychological aspects of players, especially anxiety and self-confidence. This study is a type of quantitative descriptive research regarding the level of anxiety and self-confidence of SSB Bintang Utama KU 15 players in facing matches in the Surabaya League 2024. The sample used in this study was 19 players who participated in the Surabaya League 2024. Data was collected through a research instrument in the form of a validated questionnaire. Based on the results of the study, the level of anxiety in the very high category was 15.8% or 3 players in the high category of 36.8% or 7 players. This shows that the players still feel anxiety when they face matches. and in other categories, namely in the low category of 26.3% or 5 players, in the sufficient category of 21.1% or 4 players. While for self-confidence is in the low category of 42.1% or 8 players, and in the very low category of 10.5% or 2 players. With the low self-confidence possessed by SSB Bintang Utama players can also

affect the results obtained when in the match. As for the other categories, namely in the sufficient category of 31.6% or 6 players, in the high category of 15.8% or 3 players.

Keywords: Anxiety, Confidence, Football

1. PENDAHULUAN

Sepak bola adalah suatu cabang olahraga yang dijalankan oleh dua tim berbeda yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain, atau pada tahap awal bisa terbatas pada tujuh hingga delapan pemain. Keseluruhan sistem permainan diorientasikan pada misi akuisisi poin dengan menempatkan bola secara strategis dalam area gawang lawan. Sepak bola juga bukan hanya sekedar untuk mencetak goal tapi bagaimana sebuah tim dapat mengontrol serta menguasai bola dan mempertahankan gawangnya agar tidak bisa dibobol oleh lawan mainnya. Cabang olahraga ini dipandang sebagai suatu permainan yang memiliki daya tarik luar biasa di seluruh dunia bahkan, proporsi besar dari masyarakat Indonesia juga menunjukkan kecenderungan yang kuat terhadap jenis olahraga ini. Dalam ranah sepak bola, terdapat beberapa komponen penting seperti teknik, taktik, mental, dan fisik

Perkembangan olahraga sepak bola juga didukung dengan adanya turnamen untuk memberi jam terbang atlet muda. Dalam ranah olahraga, pencapaian prestasi menjadi suatu orientasi fundamental yang ditetapkan dari setiap proses pengembangan yang dilakukan. Prestasi yang berhasil diraih dapat diartikan juga sebagai sebuah hal indikator yang memberikan refleksi langsung terhadap tingkat keberhasilan yang dicapai dalam dunia olahraga. Menurut Ilham (2021), beberapa faktor determinan yang berimplikasi pada realisasi prestasi puncak dalam olahraga profesional meliputi situasi sarana dan prasarana yang tersedia, keadaan kompetisi yang berlangsung, aspek psikologis yang mempengaruhi performa atlet, kapabilitas keterampilan yang dimiliki atlet, potensi fisik yang dimiliki, struktur konstitusi tubuh, dan kapasitas dalam penguasaan taktik atau strategi yang relevan.

Untuk meraih prestasi yang baik atlet juga diharuskan mempunyai mentalitas pertandingan yang baik. Mentalitas yang baik juga dapat dilihat dari psikologis seorang atlet ketika

atlet mempunyai kesehatan psikologis yang baik itu juga mempengaruhi performa atlet ketika di lapangan. Psikologi sendiri adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku, pikiran, dan proses mental manusia. Ketika ilmu psikologi ini diaplikasikan pada konteks olahraga, maka perhatian terarah pada perilaku yang diungkapkan selama pelaksanaan aktivitas olahraga, serta performa atlet dalam menghadapi tantangan kompetisi.

Psikologis atlet juga mempunyai peran penting dalam mempengaruhi terhadap keberhasilan untuk mencapai prestasi. Alterasi psikologis yang terjadi pada saat berlangsungnya pertandingan mencakup eskalasi pada kemampuan atlet untuk menginternalisasi tekanan, membangun keteguhan mental, dan menjaga fokus yang konsisten, yang mana berfungsi sebagai landasan untuk mengatasi tantangan yang lebih berat, termasuk dalam menghadapi pertandingan yang memiliki bobot signifikan dalam konteks suatu event (Effendi, 2016). Dalam hal ini menunjukkan bahwa atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi biasanya akan menetapkan tujuan yang proporsional dengan potensi yang dimiliki, mendorongnya untuk berupaya keras dalam mencapai target yang telah ditentukan (Rofiko & Bawono, 2022).

Melihat dari hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada SSB Bintang Utama terlihat pada beberapa *event* yang telah diikuti SSB tersebut tidak dapat menampilkan performa terbaiknya. Selain itu, permasalahan yang ada pada SSB Bintang Utama terdapat penurunan skill dan performa ketika mereka menghadapi pertandingan dalam sebuah *event*. Ada beberapa faktor yang terjadi yaitu kurangnya jam terbang yang dilakukan seperti jarang agenda pertandingan uji coba serta *Event* yang diikuti. Munculnya rasa cemas ketika terjadi situasi kemasukan di menit awal, dan tidak adanya semangat ketika situasi tertinggal. Pemain Bintang Utama cenderung kehilangan fokus dan susah untuk menangkap informasi yang diberikan oleh

teman maupun oleh pelatih pada saat situasi tertinggal dan menurunnya rasa kepercayaan diri pemain SSB Bintang Utama ketika menghadapi situasi tersebut. Pemain cenderung tidak bisa mengontrol emosional pada saat menghadapi situasi sulit saat pertandingan berlangsung. Munculnya rasa gelisah dan rasa cemas yang menyebabkan tidak jalannya game plan yang sudah ditentukan oleh pelatih.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian metode deskriptif kuantitatif yang sistematis. Konsep penelitian deskriptif ini merujuk pada suatu metode yang diorganisasikan dengan cara menyajikan deskripsi yang bersifat faktual, disusun dalam sebuah kerangka yang sistematis guna untuk memberikan representasi dan menyeluruh mengenai informasi ilmiah yang diperoleh dari subjek atau objek penelitian (Abdullah, 2015). Sementara itu, istilah kuantitatif menyiratkan investigasi yang terstruktur terhadap fenomena, melibatkan pengumpulan data yang bersifat terukur melalui penerapan teknik-teknik matematis, statistik, dan komputasional (Aiman et al., 2022)

Pelaksanaan penelitian yang substansif memerlukan pemanfaatan instrumen yang terukur. Serta menurut Mufidah (2021) menegaskan bahwa instrumen adalah sarana yang dipilih dan dimanfaatkan untuk melaksanakan pengumpulan data, sehingga penelitian dapat berlangsung dengan sistematis dan terukur. Dengan demikian, instrumen dapat dipahami sebagai elemen fundamental yang berperan sangat penting dalam kerangka metodologis, fungsi yang inheren pada suatu instrumen adalah untuk meraih data yang diperlukan ketika suatu peneliti berupaya mengumpulkan suatu informasi di lapangan. Pengusunan instrumen kuantitatif merupakan aspek penting yang harus diimplementasikan secara mendalam sebelum melangkah ke fase penelitian atau sebagai syarat pelengkap dalam proposal. Angket, menurut priadana dan sunarsi (2017), adalah metode pendapatan data yang melibatkan pengiriman daftar pertanyaan

untuk diisi responden. Dalam kajian ini, angket dirancang agar responden hanya perlu memberi tanda centang (✓) dan menggunakan skala likert dengan empat alternatif jawaban.

Tabel 3. 1 Skala Likert

No	Pilihan	Singkatan	Nilai
1.	Sangat sesuai	SS	4
2.	Sesuai	S	3
3.	Kurang sesuai	KS	2
4.	Tidak sesuai	TS	1

Sumber : (Amir, 2013)

Angket ini untuk digunakan pada penelitian dengan judul “Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan diri Pemain SSB Bintang Utama U-15 Dalam Menghadapi Pertandingan”. Dengan indikator dan nomer angket yang sudah tertera agar mempermudah pembaca untuk mencari sesuai dengan angket. Berikut tabel kisi-kisinya :

Tabel 3. 2 Kisi-kisi Angket

Variabel Penelitian	Indikator	No Angket
Tingkat Kecemasan	a. Motorik	4,8,12,16,25,18
	b. Afektif	2,7,14,15,20,24,29
	c. Kognitif	3,9,10,11,13,19,23,26,27,28
	d. Somatik	1,5,6,17,21,22,30

Sumber: (Amir, 2013)

Variabel Penelitian	Indikator	No Angket
Tingkat Kepercayaan Diri	a. optimisme	23,28,30
	b. Mudah adaptasi	13,25,29
	c. Merasa ragu	5,21,27
	d. Keyakinan pada kemampuan diri	14,15,16,18,26
	e. Mudah mengendalikan pikiran	24,10,8,2
	f. Optimisme menurun	4,6,7,19
	g. Keyakinan pada kemampuan diri menurun	1,9,11,17,20
	h. Sulit adaptasi	3,12,22

Sumber: (Putra, 2019)

Pendekatan yang akan digunakan dalam pengumpulan data adalah melalui penyerahan kuesioner kepada kelompok responden yang

diidentifikasi sebagai subjek yang akan di analisis. Mekanisme yang dimaksud dapat dijelaskan melalui serangkaian langkah berikut.

- a. Para pemain SSB Bintang Utama diidentifikasi dan dicatat sebagai informan penelitian.
- b. Peneliti berupaya menyalurkan angket kepada responden.
- c. Peneliti akan melaksanakan akumulasi data dari hasil pengisian yang telah dilakukan oleh responden dan selanjutnya melakukan suatu untuk proses transkripsi.
- d. Setelah berhasil mengakuisisi data penelitian, peneliti melakukan penalaran yang mendalam untuk merumuskan kesimpulan dan saran.

Pendekatan kuantitatif analisis data yang diimplementasikan mencakup teknik frekuensi relatif dalam wujud persentase. Merujuk pada pandangan Sudijoni (2011), persamaan ini digunakan untuk menentukan tingkat persentase dengan membagi frekuensi empiris (F) terhadap totalitas peristiwa (N). Setelah diperoleh rasio tersebut, dilakukan transformasi ke bentuk persentase melalui perkalian dengan 100%. Ada pun persamaan yang diaplikasikan adalah:

$$P = \left(\frac{f}{N}\right) \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = jumlah Responden

Proses kategorisasi tersebut menerapkan penggunaan nilai rerata dan standar deviasi baku sebagai indikator objektif. Berdasarkan Azwar (2016), skala penilaian ini disesuaikan dengan penilaian acuan norma (PAN), sebagaimana terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. 3 Konversi Skala PAN

No.	Interval	Kategori
1.	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3.	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4.	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

Sumber : (Azwar, 2016)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (mean)

X : skor

S : standar deviasi

3. HASIL

Hasil penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan dan kepercayaan diri dari pemain SSB Bintang Utama KU 15 pada Liga Surabaya 2024. Berikut adalah hasil analisis data dari penelitian ini.

A. Kecemasan

Statistik deskriptif kecemasan pemain SSB Bintang Utama KU 15 di Liga Surabaya 2024 menunjukkan skor minimum 55, maksimum 105, rata-rata 79,79, median 83, mode 58, dan standar deviasi 16,78. Detailnya terdapat pada tabel berikut.

Tabel 4. 1 Statistik Deskriptif Kecemasan

Statistik	
N	19
Mean	79.79
Median	83
Modus	58
Std. Deviation	16.78
Minimum	55
Maximum	105

Sumber : (Azwar, 2016)

Tabel 4. 2 Norma Penilaian

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
Statistik				
N			19	
Mean			67.47	
Median			67	
Modus			73	
Std. Deviation			13.08	
Minimum			41	
Maximum			92	

Sumber : (Azwar, 2016)

Mengacu pada data yang tersaji di tabel, tingkat kecemasan dari para pemain SSB Bintang Utama KU 15 dalam Liga Surabaya 2024 bervariasi dengan persentase yang menggambarkan kategori “sangat tinggi” sebanyak 3 pemain (15,8%), “tinggi” sejumlah 7 pemain (36,8%), “cukup” sebanyak 4 pemain (21,1%), “rendah” sebanyak 5 pemain (26,3%), dan kategori “sangat rendah” tidak menampilkan representasi pemain dengan persentase 0,00%.

B. Kepercayaan Diri

Deskriptif statistik data dari hasil penelitian tentang kepercayaan diri dari pemain SSB Bintang Utama KU 15 dalam menghadapi Liga Surabaya 2024 didapat skor terendah yaitu (*minimum*) 41, dan skor tertinggi (*maximum*) 92, rata-rata (*mean*) 67,47, nilai tengah (*median*) 67, nilai sering muncul (*mode*) 73, standar deviasi (SD) 13,08. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 4. 3 Statistik Deskriptif Kepercayaan Diri

Tabel 4. 4 Norma Penilaian Kepercayaan Diri

Sumber : (Azwar, 2016)

Data di atas menggambarkan bahwa tingkat kepercayaan diri yang ditunjukkan dalam konteks Liga Surabaya 2024 memiliki distribusi tertentu, di mana kategori “sangat tinggi” berada pada tingkat 0,00%; kategori “tinggi” dengan 3 pemain (15,8%), kategori “cukup” sejumlah 6 pemain (31,6%), kategori “rendah” sebanyak 8 pemain (42,1%); serta kategori “sangat rendah” yang tercatat 2 pemain (10,5%).

4. PEMBAHASAN

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$97.5 < X$	Sangat Tinggi	0	0
2	$82.5 < X \leq 97.5$	Tinggi	3	15.8
3	$67.5 < X \leq 82.5$	Cukup	6	31.6
4	$52.5 < X \leq 67.5$	Rendah	8	42.1
5	$X \leq 52.5$	Sangat Rendah	2	10.5
Jumlah			19	100%

Kajian ini dilaksanakan untuk mengukur eksistensi tingkat kecemasan dan kepercayaan diri pada pemain SSB Bintang Utama saat berpartisipasi di Liga Surabaya 2024. Kajian profil psikologis dibatasi pada unsur kecemasan dan kepercayaan diri saja. Pemaparan hasil diurai sebagai berikut.

A. Kecemasan

Penelitian ini memperlihatkan profil kecemasan pemain SSB Bintang Utama dalam pertandingan di Liga Surabaya 2024 secara keseluruhan terdistribusi dalam kategori kecemasan yang tinggi untuk persentasenya dapat dilihat pada tabel 4.2. Dalam pertandingan pada saat penelitian berlangsung SSB Bintang Utama mengalami kekalahan. Pemain cenderung terlihat cemas dan sering membuat kesalahan yang menyebabkan terjadinya proses gol bagi lawan. Intensitas kecemasan yang masih dominan dan menyelimuti pemain SSB Bintang Utama KU 15 berpotensi menghambat kemampuan mereka dalam mengoptimalkan performa di arena

pertandingan. Dari 19 partisipan, terdapat disparitas tingkat kecemasan yang dialami, yang tampaknya dipicu oleh variasi pada tingkat kompetisi yang diikuti serta diversitas dalam durasi pengalaman bermain yang diperoleh masing-masing pemain sepanjang kariernya. Selaras dengan temuan yang dijabarkan oleh Ramadhan (2019), fenomena kecemasan pada pemain menyiratkan bahwa tiap individu itu menyimpan suatu intensitas kegelisahan yang tidak seragam. Diferensiasi respons kecemasan ini nampak ketika seorang pemain berada dalam situasi non-kompetitif seperti pertandingan persahabatan, dibandingkan dengan situasi yang menuntut performa tinggi, di mana kecemasan cenderung meningkat seperti dalam kompetisi formal.

Dalam permainan sepak bola faktor kecemasan kerap kali menyebabkan sebagian besar para pemain tidak dapat menampilkan skill permainannya secara maksimal. Kecemasan sendiri terkadang dapat muncul saat sebelum pertandingan atau bahkan ada saat ketika berjalannya pertandingan. Keunggulan performa seorang pemain dapat diartikulasikan secara maksimal manakala pengendalian emosi intrinsik tercapai, memungkinkan penguasaan gerakan bola yang terstruktur dan terkontrol. Selaras dengan temuan yang dijelaskan oleh Maulana & Rusdiana (2020), “atlet cenderung tenggelam dalam pemikiran yang penuh dengan skenario merugikan yang menyertai resiko kegagalan atau kekalahan dalam suatu pertandingan. Pemain sepak bola selama ini hanya terpaku dengan kehebatan dan kemampuan yang dimiliki oleh lawannya dan tidak memperhatikan kemampuan dan potensial yang ada pada dirinya sehingga mengakibatkan performa dari pemain itu sendiri menjadi tidak optimal. Untuk itu pemain sendiri juga harus bisa melawan dengan rasa batin yang kerap kali memberi tekanan pada dirinya sendiri, menyebabkan rasa cemas yang timbul sehingga potensi diri yang sebenarnya

dapat dikeluarkan ketika pertandingan berlangsung”.

Penelitian lain mengindikasikan bahwa tingginya tingkat kecemasan dalam diri pemain menginisiasi pengaruh intens terhadap aspek performatifnya. Fenomena ini menjadikan pemain kian berhati-hati, merasa cemas akan kesalahan, serta menghindari pengambilan keputusan yang beresiko. Hal ini memicu situasi stagnan yang mengaburkan fokus mentalnya, menurunkan tingkat performa, dan menciptakan kondisi permainan yang tidak mencapai potensi puncak (Nurhadi et al., 2023).

Data yang disajikan dalam kajian ini memperlihatkan bahwa kepercayaan diri pada pemain SSB Bintang Utama KU 15 dominan tersegmen dalam kategori rendah yang diwakili 8 pemain (42,1%), serta kategori sangat rendah yang mencapai 2 orang pemain (10,5%). Dengan rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh pemain SSB Bintang Utama juga dapat mempengaruhi hasil yang di dapat ketika dalam pertandingan. Dalam pengelompokan yang berbeda, terlihat bahwa persentase pemain yang tergolong cukup sebanyak 6 pemain (31,6%), sedangkan kategori tinggi hanya 3 pemain (15,8%). Dalam pertandingan pemain terlihat kurang menikmati pertandingan cenderung terlihat terbebani oleh tekanan dari pihak lawan. Rasa percaya diri tidak timbul pada setiap pemain yang menyebabkan permainan tidak menjadi optimal.

Kepercayaan diri yang bagus akan menimbulkan hal positif bagi tim. Pembentukan kepercayaan diri berakar dari etos kerja yang kuat dan konsistensi dalam pelaksanaan latihan. Atlet yang menunjukkan sikap bersaing yang tinggi selama latihan cenderung menciptakan lingkungan yang mendukung, yang pada gilirannya berimplikasi positif terhadap pengembangan kepercayaan diri, baik secara individual maupun dalam konteks tim yang lebih luas. Ketika rasa percaya diri bisa dijalankan secara optimal maka

permainan yang akan dijalani juga akan turut menjadi maksimal.

5. KESIMPULAN

Kesimpulannya bahwa dengan analisis hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat dinyatakan dengan tegas bahwa kesimpulan berikut patut untuk dicermati:

- a. Tingkat kecemasan pemain SSB Bintang Utama KU 15 dalam konteks kompetisi Liga Surabaya 2024 para pemain masuk dalam kategori kecemasan yang tinggi.
- b. Dalam aspek kepercayaan diri di pertandingan Liga Surabaya 2024, pemain SSB Bintang Utama KU 15 menunjukkan bahwa ada yang tingkat kepercayaan diri para pemainnya masuk dalam kategori yang rendah.

6. SARAN

- a. Sebelum bergulirnya turnamen ada baiknya jika SSB Bintang Utama mengadakan uji coba dengan lawan yang kemampuan lebih di atasnya, agar para pemain dapat terbiasa merasakan tekanan dari tim besar. Sehingga pada saat turnamen bergulir para pemain sudah terbiasa dan sudah bisa mengontrol situasi tersebut.
- b. Dalam konteks kepelatihan, pelatih perlu menciptakan latihan kompetitif untuk membantu pemain merasakan tekanan, yang akan memperkuat kepercayaan diri dan meningkatkan performa di lapangan.
- c. Dengan mengacu pada hasil penelitian yang telah diuraikan, diharapkan para pemain dapat mengembangkan motivasi dan ketekunan yang lebih besar dalam mengikuti setiap aspek dari kegiatan latihan dan agar lebih siap dalam menyuguhkan performa yang unggul saat kompetisi.
- d. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi/acuan bagi penelitian selanjutnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah

melimpahkan rahmat dan hidayah-nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul : “pengaruh latihan loncat gawang dan *lateral jump over barrier* terhadap kemampuan tinggi lompatan pemain bolavoli smp negeri 5 bojonegoro” Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana. Penyusunan Proposal Skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa peranan serta seluruh pihak, Oleh karena itu pada kesempatan ini, dengan segala rasa hormat penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr.H Nur Hasan, M.Kes. selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya.
2. Prof. Dr. Dwi Cahyo Kartiko, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya.
3. Dr. Or Muhammad, S.PD., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIKK UNESA.
4. Dr. Fransisca Januarumi Marhendra Wijaya, S.Pd., M.Kes. selaku Dosen pembimbing skripsi yang telah membantu dan memberikan dorongan semangat kepada penulis dalam penyusunan proposal skripsi sehingga terselesaikan dengan baik.
5. Segenap Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang banyak membantu penyusunan proposal skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik
6. Kedua orang tua saya beserta keluarga yang selalu mendoakan dan memberi semangat serta dorongan dalam menyusun proposal skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
7. Seluruh rekan rekan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga khususnya rekan rekan mahasiswa angkatan 2020 yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam proses penyusunan proposal skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik

REFERENSI

- Abdullah, M. (2015). *Metodelogi Penelitian*. Aswaja Presindo.
- Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347.
<https://doi.org/10.21831/Pep.V16i1.1120>
- Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2019). *Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri*. 1(2), 1695–1704.
- Ardhika Falaahudin, Tri Iwandana, D., & Aditya Rachman. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet Untuk Menghadapi Pertandingan Porda Diy. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 14–19.
<https://doi.org/10.55081/Jbpm.V2i1.484>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam. *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118.
<https://doi.org/10.32502/Sm.V3i2.1433>
- Azri Alif, Ahmad, N. (2023). *Survei Tingkat Kepercayaan Diri Pada Tim Futsal Universitas Muhammadiyah Palopo (Ump)*.
<https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/7402>
- Azwar, S. (2016). *Fungsi Dan Pengembangan Pengukuran Tes Dan Prestasi*. Pustaka Pelajar Offset.
- Donie, D., Aida, A. N., Purnomo, E., Marheni, E., & Yendrizal, Y. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola Untuk Menjadi Atlet Berprestasi. *Jurnal Patriot*, 5(2), 147–154.
<https://doi.org/10.24036/Patriot.V5i2.971>
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. In *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* (Vol. 1).
- Fani Juliyanto Perdana. (2019). *Pentingnya Kepercayaan Diri Dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar*. *Viii*(2), 70–87.
<https://www.jurnal.syekhnurjati.ac.id/index.php/edueksos/article/view/5342/2553>
- Fariq Ahmad Ghifari, Suhdy, M., & Erick Salman. (2022). Hubungan Motivasi Dengan Kepercayaan Diri Atlet Sekolah Sepakbola Cikal Fc Kab. Musi Rawas. *Sjs: Silampari Journal Sport*, 2(2), 7–15.
<https://doi.org/10.55526/Sjs.V2i2.213>
- Hayat, A. (2017). Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63.
<https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Ilham, Z. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 1(2), 274–282.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28.
<https://doi.org/10.24114/jik.V17i2.12299>
- Lailatul Mufidah, K. T. (2021). *Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian*. 7(3), 6.
- Maulana, A., & Rusdiana, A. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pemain Pra-Porda Kab Bandung Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 29–34.
<https://doi.org/10.17509/jtikor.V4i1.10137>
- Mukhtarsyaf, F., Priambodo, A., Iqbal, R., & Ichsan Sabillah, M. (2022). Pentingnya Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket: Studi Literature Review. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 70–76.
- Muzaffar, A., & Sandi, S. (2018). *Sepakbola*. Salim Media Indonesia (Anggota Ikapi).
- Naorem, S., Farooque, S., Adhikari, T., & Sailo, L. (2020). Somatic Anxiety And Cognitive Anxiety Of Football Players: Evidence From Manipuri Women Football Player. *International Journal Of Psychosocial Rehabilitation*, 24(4),

31251–31254.

<https://doi.org/10.53555/V24i4/40001>

3

- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nurdiansyah, N., & Arifin, R. (2021). Penguatan Mental Dalam Bertanding Pada Pemain Sepakbola Desa Mandiangin Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 437.
<https://doi.org/10.20527/Btjpm.V3i4.2788>
- Nurhadi, M. D. A., Sembiring, D. A., & Dewi, R. R. K. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan Dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (Handball) Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 119.
<https://doi.org/10.25157/Jkor.V9i2.12584>
- Selviana, S., & Dwi, K. (2022). Pengaruh Efikasi Diri Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola Pada Pemain Bola Ssb Bintang Ragunan. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 1–7.
- Sulistiyowati, S., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pada Pemain Futsal Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 21–26.
<https://doi.org/10.14710/Empati.2019.23569>
- Wijaya Putra, S. (2019). Tingkat Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola Di Sma Negeri 4 Yogyakarta The Level Of Students' Anxiety And Self-Confidence In Special Sports Class Of Football In State Senior High School 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*.