

## HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP KETERAMPILAN DASAR EKSTRAKURIKULER FUTSAL SISWA SD AL AMANAH

Najib Ilham Najmudin<sup>1</sup>, Indra Safari<sup>2</sup>, Dewi Susilawati<sup>3</sup>  
Universitas Pendidikan Indonesia<sup>1, 2, 3</sup>,  
dewisusilawati@upi.edu<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara kepercayaan diri dengan keterampilan dasar dan kecemasan terhadap keterampilan dasar futsal siswa usia 10-12 tahun. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 30 siswa usia 10-12 tahun yang berada di ekstrakurikuler futsal SD Al-amanah, dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah A Short Instrument for Measuring Students Confidence with Key Skills (SICKS), Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2), dan Model Tes Keterampilan Dasar Futsal Bagi Pemain KU 10-12 Tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 47%. Tingkat kecemasan berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 53%, dan keterampilan dasar futsal pada kategori sedang dengan persentase 47%. Uji korelasi spearman menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan keterampilan dasar ( $r = 0,686$ ). Sedangkan kecemasan dengan keterampilan dasar menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan ( $r = -0,405$ ). Disimpulkan bahwa peningkatan kepercayaan diri berkorelasi positif dengan keterampilan dasar sedangkan kecemasan dengan keterampilan dasar berkorelasi negatif. Temuan ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan dapat mempengaruhi keterampilan dasar futsal pada usia sekolah dasar. Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi pelatih dan orang tua agar siswa dapat menunjukkan potensinya

**Kata Kunci:** Kepercayaan Diri, Kecemasan, Keterampilan Dasar Futsal, Siswa Usia 10-12 tahun

### ABSTRACT

*This study aims to determine the level of relationship between self-confidence with basic skills and anxiety towards basic futsal skills of students aged 10-12 years. The study used a quantitative method with a correlational design on 30 students aged 10-12 years who were in the futsal extracurricular at Al-Amanah Elementary School, with a purposive sampling technique. The instruments used were A Short Instrument for Measuring Students Confidence with Key Skills (SICKS), Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2), and the Basic Futsal Skills Test Model for KU Players 10-12 Years. The results showed that the level of confidence was in the very high category with a percentage of 47%. The level of anxiety was in the very low category with a percentage of 53%, and basic futsal skills were in the medium category with a percentage of 47%. The Spearman correlation test showed a significant positive relationship between self-confidence and basic skills ( $r = 0.686$ ). While anxiety with basic skills showed a significant negative relationship ( $r = -0.405$ ).*

= -0.405). *It was concluded that increased self-confidence correlated positively with basic skills, while anxiety correlated negatively with basic skills. These findings indicate that self-confidence and anxiety can influence basic futsal skills in elementary school age. The researchers hope this study can provide guidance for coaches and parents so that students can demonstrate their potential.*

**Keywords:** *Self-Confidence, Anxiety, Basic Futsal Skills, Students Aged 10-12 Years*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam pertumbuhan anak usia sekolah dasar, baik secara fisik maupun mental. Di antara berbagai cabang olahraga, futsal menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang paling diminati di lingkungan sekolah dasar. Sejalan dengan pendapat (Hasan et al., 2024) futsal meningkat dengan pesat di Indonesia hingga saat ini. Perkembangan futsal juga meningkat pesat di kalangan sekolah, ini dibuktikan dengan adanya ekstrakurikuler di sekolah-sekolah. Keterampilan dasar futsal seperti passing, dribbling, dan control menjadi hal yang penting agar mereka dapat menikmati ketika bermainnya. Namun bukan hanya tentang teknik dasar dan kemampuan fisik, melainkan faktor psikologis seperti kepercayaan diri dan kecemasan sangat mempengaruhi, sejauh mana seorang siswa mampu mempraktikkan teknik dasar tersebut di bawah tekanan situasi pertandingan. Sejalan dengan pendapat (Agus & Fahrizqi, 2020) Kendala atau tantangan yang muncul di lapangan dapat dengan mudah meruntuhkan mental siswa terlepas dari seberapa keras latihan yang telah dijalani terutama jika permasalahan tersebut bersinggungan dengan aspek psikologis atau cara siswa memandang kapasitas pribadinya. (Raibowo et al., 2021) menegaskan bahwa kecemasan adalah sebagian penghambat utama bagi fokus seorang atlet. Ketika seorang atlet merasa cemas, fokus mereka cenderung terpecah akibat munculnya gejala fisiologis seperti pernapasan yang tidak teratur dan kondisi stamina yang tidak terkendali ini pada akhirnya mengganggu fokus dan menurunkan kualitas penampilan atlet di lapangan. Namun, realita yang ditemukan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SD Al Amanah menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan teoretis dan praktik di lapangan. Dalam situasi latihan, siswa mampu menunjukkan penguasaan teknik dasar yang baik. Sebaliknya, ketika memasuki situasi pertandingan, performa mereka cenderung menurun, seperti sering terjadi kesalahan operan (passing) dan hilangnya konsentrasi. Hal ini mengindikasikan adanya kendala psikologis yang memengaruhi keterampilan motorik siswa saat berada di bawah tekanan kompetisi. Fenomena ini ada sangkut pautnya dengan kepercayaan diri dan kecemasan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji antara aspek mental dan keterampilan futsal. Penelitian oleh (Hutami & Iswana, 2020) yang berjudul kepercayaan diri dengan hasil shooting pada ekstrakurikuler futsal menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil shooting. Peneliti selanjutnya dilakukan oleh (Aunilah et al., 2024) yang berjudul analisis kepercayaan diri dan ketepatan shooting pada peserta ekstrakurikuler futsal pondok pasantren darul ilmi banjarbaru menunjukkan terdapat ketidakseimbangan di mana tingkat kepercayaan diri yang baik tidak sebanding dengan hasil shooting yang nyata. Peneliti mencatat adanya kekurangan pada aspek konsentrasi dan fokus yang menyebabkan bola sering meleset atau melambung.

Namun demikian kebaruan dari penelitian ini terletak pada menggabungkan dua aspek psikologis, yaitu kepercayaan diri dan kecemasan, untuk melihat hubungan atau pengaruh juga tidak hanya pada satu keterampilan futsal tetapi penelitian ini fokus keberapa keterampilan dasar seperti dribbling, passing, control, dan shooting dan populasi penelitian ini siswa sekolah dasar. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan psikologis kepercayaan diri dan kecemasan terhadap keterampilan dasar futsal.

Sehingga setelah melihat uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam bagaimana hubungan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap keterampilan dasar ekstrakurikuler futsal siswa SD Al-amanah. Dengan demikian penelitian ini sangat penting bagi peneliti, pelatih dan guru olahraga. Memberikan pemahaman bahwa melatih fisik saja tidak cukup. Pelatih perlu mengintegrasikan latihan mental agar siswa bisa mengendalikan kepercayaan diri dan kecemasan saat latihan dan bertanding.

## **KAJIAN TEORI**

### **Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri merupakan sikap positif yang memungkinkan seorang individu mengembangkan penilaian diri yang baik serta mampu menghadapi berbagai situasi secara efektif. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan lebih mudah menghadapi berbagai tantangan karena ia meyakini kemampuannya dalam melakukan apa yang ingin dicapai. Kepercayaan diri juga dipandang sebagai salah satu sifat kepribadian manusia yang mencakup pikiran, perasaan, harapan, ketakutan, serta sikap individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Hal ini menunjukkan bahwa percaya diri merupakan keyakinan kuat atas kemampuan diri sehingga dapat dimanfaatkan dengan cara yang tepat (Wardani & Anjasmoro, 2022). Selain itu, kepercayaan diri dapat diartikan sebagai sikap positif terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar dalam keadaan yang dihadapi. Individu yang percaya diri mampu mengaktualisasikan dirinya, berani tampil di depan umum, mengemukakan pendapat, bertanya maupun menjawab, serta tidak mudah menyerah dalam berusaha (Aryenis, 2018). Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri berperan penting karena dapat membantu atlet tampil optimal, berpikir positif, serta meningkatkan peluang meraih keberhasilan (Falaahudin et al., 2022). Sejalan dengan itu, Freud menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu tingkatan sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga menumbuhkan keyakinan dalam bertindak (Mamlu'ah, 2019).

### **Ciri-Ciri Kepercayaan Diri**

Menurut Guilford (1959), Lauster (1978), dan Instone (1983) dalam (Afiatin & Martaniah, 1998), ciri-ciri individu yang percaya diri sebagai berikut:

1. Keyakinan pada Kapasitas Diri (Adekuat): Individu memiliki pandangan positif terhadap kompetensi dan keterampilan yang dimilikinya. Hal ini diwujudkan melalui sikap optimis, ambisi yang sehat, serta kemandirian dalam bekerja. Selain itu, individu mampu menuntaskan tugas secara efektif dan berani memikul tanggung jawab atas setiap keputusan yang diambil.
2. Penerimaan Sosial dan Interaksi Positif: Adanya keyakinan terhadap kemampuan interpersonal membuat individu merasa diterima oleh lingkungan sosialnya. Karakteristik ini ditandai dengan sikap proaktif

terhadap lingkungan, keberanian dalam menyampaikan gagasan secara bertanggung jawab, serta kemampuan untuk tidak bersikap egosentris.

3. Stabilitas Emosional dan Ketenangan: Individu memiliki kepercayaan yang kuat terhadap kekuatan personalnya, sehingga mampu mempertahankan ketenangan dalam berbagai situasi. Mereka cenderung tidak mudah merasa gugup dan memiliki toleransi yang baik saat menghadapi tekanan atau kondisi yang tidak menentu.

#### **Ciri-Ciri Kurang Kepercayaan Diri**

Menurut Lauster (1978) dan Rakhmat (1986) dalam (Afiatin & Martaniah, 1998), individu yang kurang percaya diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Perasaan Inadekuat dan Ragu: Individu merasa setiap tindakannya tidak memadai, sehingga muncul rasa tidak aman serta keraguan dalam mengambil keputusan. Hal ini seringkali memicu sikap pesimis, kurangnya tanggung jawab, dan kecenderungan untuk menyalahkan faktor eksternal atas kegagalan yang dialami.
2. Hambatan dalam Interaksi Sosial: Adanya perasaan tidak diterima oleh lingkungan sosial yang membuat individu cenderung menarik diri dari komunikasi. Muncul ketakutan akan penilaian negatif atau kritik dari orang lain, serta rasa malu yang berlebihan saat harus tampil di ruang publik.
3. Ketidakstabilan Emosi dan Inferioritas: Individu sering merasa gugup, cemas saat menyampaikan pendapat, dan memiliki kebiasaan membandingkan kekurangan diri sendiri dengan kelebihan orang lain secara terus-menerus.

#### **Kecemasan Olahraga**

Kecemasan merupakan bentuk respon ketakutan terhadap antisipasi bahaya yang berfungsi sebagai sinyal bagi individu untuk bersiap menghadapi ancaman. Namun, tekanan hidup seperti tuntutan yang tinggi, persaingan, serta peristiwa traumatis dapat memicu gangguan psikologis ini, yang pada gilirannya berdampak buruk pada kesehatan fisik maupun mental seseorang (sutejo dalam Indriyati et al., 2021). Sejalan dengan (Rohmansyah, 2017). Kecemasan merupakan hal yang wajar yang terjadi pada atlet ketika menjelang pertandingan. Kecemasan akan dapat mempengaruhi penampilan atlet pada saat bertanding. Kecemasan memiliki kecenderungan yang negatif. Kecemasan yang berlebihan dan cenderung meningkat pada diri atlet akan mengurangi atau mengganggu penampilan atlet tersebut. Kecemasan yang dapat dikontrol sehingga mengakibatkan berkurangnya atau menurunnya kecemasan akan dapat meningkatkan performa seorang atlet.

#### **Jenis Kecemasan**

Mengklasifikasikan kecemasan ke dalam dua kategori utama, yakni *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan respon emosional yang bersifat sementara dan muncul secara tidak proporsional terhadap situasi spesifik tertentu. Sebaliknya, *trait anxiety* merupakan karakteristik kecemasan yang lebih stabil, menetap, dan cenderung memengaruhi berbagai dimensi kehidupan individu, sehingga menimbulkan perasaan tegang serta khawatir yang berkelanjutan (Amir, 2013). Sejalan dengan Weinberg dan Gould (2007: 79) dalam (Rohmansyah, 2017) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu: (1) State anxiety, (2) Trait anxiety.

1. State anxiety merupakan manifestasi emosional temporer yang muncul sebagai respons terhadap situasi spesifik. Secara formal, kondisi ini

dikarakteristikkan melalui perasaan tegang, kekhawatiran, dan ketakutan yang disadari secara subjektif, serta disertai dengan peningkatan aktivitas sistem saraf otonom. Fenomena ini muncul secara mendadak saat individu dihadapkan pada pemicu stres tertentu dan akan mereda seiring hilangnya ancaman tersebut.

2. Trait anxiety merupakan kecenderungan dasar individu dalam menghadapi potensi bahaya atau ancaman. Hal ini merujuk pada perbedaan individual dalam frekuensi dan intensitas munculnya rasa cemas sebagai bentuk respons terhadap situasi tertentu. Dengan kata lain, *trait anxiety* berfungsi sebagai ambang batas psikologis yang menentukan seberapa mudah seseorang mengalami kecemasan dalam kondisi sehari-hari.

### **Sumber Kecemasan**

Menurut (Rohmansyah, 2017) Kecemasan dalam konteks olahraga bersumber dari dua dimensi utama, yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Kedua dimensi ini berperan sebagai stimulan awal yang memicu munculnya respons kecemasan pada atlet.

1. Sumber Intrinsik (Internal): Merupakan kecemasan yang berakar dari dalam diri individu, di antaranya: (1) Disposisi Kepribadian (Anxious Trait): Atlet dengan kecenderungan pencemas akan mengalami peningkatan tekanan yang sulit terkendali, sehingga menghambat performa maksimal. (2) Efikasi Diri yang Rendah: Kurangnya rasa percaya diri memicu dominasi perasaan takut dan gugup saat menghadapi kompetisi. (3) Ekspektasi Diri yang Tidak Realistis: Tekanan internal untuk mencapai target di luar kapasitas aktual sering kali menciptakan beban psikologis bawah sadar.
2. Sumber Ekstrinsik (Eksternal): Merupakan tekanan yang berasal dari lingkungan luar atlet, di antaranya: (1) Dinamika Penonton: Kehadiran penonton, terutama yang bersifat suportif maupun destruktif (cemoohan), dapat menginterupsi konsentrasi dan stabilitas mental atlet. (2) Signifikansi Peran Pelatih: Kehadiran atau ketidakhadiran pelatih dapat menjadi pedang bermata dua di satu sisi sebagai sumber dukungan, namun di sisi lain dapat menjadi beban tekanan bagi atlet yang merasa terintimidasi. (3) Tekanan Prestasi: Tuntutan mutlak untuk meraih kemenangan dari pihak luar pelatih atau keluarga secara signifikan meningkatkan state anxiety atlet, terutama dalam situasi pertandingan yang krusial.

Sumber-sumber kecemasan di atas baik sumber intrinsik maupun sumber ekstrinsik keduanya pada hakikatnya dapat memicu terjadinya kecemasan, di mana sumber kecemasan tersebut menjadi awal dari proses terjadinya kecemasan.

### **Teknik Dasar Futsal**

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga dalam bentuk permainan yang menggunakan bola sebagai alat utamanya (Rohmansyah, 2017) menjelaskan bahwa permainan ini dilakukan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan melalui manipulasi kaki. Secara etimologis, kata “futsal” merupakan istilah internasional yang berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, yaitu Futbol yang berarti sepak bola, dan Sala yang berarti ruangan. Sejalan dengan pandangan tersebut, (Justinus, 2011) turut menekankan bahwa futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki. Dalam situasi ini, para pemain dituntut untuk selalu bergerak aktif dan wajib memiliki keterampilan teknik yang mumpuni serta

determinasi yang tinggi selama pertandingan berlangsung. Karakteristik permainan ini kemudian dipertegas oleh (Kuncoro, 2016) yang menyatakan bahwa futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Mengingat dimensi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak tersedia ruang bagi pemain untuk melakukan kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain melalui umpan (passing) yang akurat serta penguasaan bola (control) yang baik, dibandingkan sekadar mencoba melewati lawan secara individu.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian korelasi ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap keterampilan dasar futsal. Penelitian dilakukan di ekstrakurikuler Sekolah Dasar Al-Amanah pada siswa 10-12 tahun. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler Sekolah Dasar Al-Amanah usia 10-12 tahun. Sampel yang digunakan untuk mewakili populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini memilih individu atau kelompok tertentu berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu yang relevan dengan penelitian. Karena dalam penelitian ini memiliki beberapa kriteria untuk memenuhi kebutuhan responden penelitian. Berikut beberapa kriteria yang diperlukan: Usia 10-12 tahun, Pernah mengikuti pertandingan, dan Berdasarkan Instrumen

Data akan dikumpulkan secara langsung di kelas atau di tempat latihan dengan pendampingan dari pelatih dan juga guru. Pengisian kuisioner dan tes. A Short Instrument for Measuring Student'Confident with Key Skills (SICKS), Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) dan Model tes keterampilan terampil dasar futsal bagi pemain ku 10-12 tahun dilakukan di kelas atau di tempat berlatih dengan penjelasan dari peneliti terkait isi dan maksud dari setiap item. Hal tersebut dilakukan untuk menghindari kesalahan dalam mengisi kuisioner, mengingat responden yang digunakan ialah anak yang masih berusia 10-12 tahun. Semua kegiatan dalam pengumpulan data dilakukan setelah mendapatkan izin dari pihak sekolah atau pelatih. Prosedur yang akan dilakukan ini memastikan data yang dikumpulkan valid, reliabel, dan etis, serta tidak mengganggu kegiatan belajar atau latihan para atlet.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 30 responden yang merupakan siswa sekolah dasar ekstrakurikuler Al-amanah. Analisis data diterapkan guna mendeskripsikan variabel kepercayaan diri (X1), kecemasan (X2), dan keterampilan dasar futsal (Y). Hasil uji deskriptif dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1.**  
**Hasil Uji Deskriptif**

Variabel	N	Minimum	Maximum	Rata-rata	Std. Deviation
Kepercayaan Diri	30	42	85	71,07	8,729
Kecemasan	30	19	56	30,23	9,619
Keterampilan Dasar Futsal	30	77	144	101,83	9,999

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada Tabel 1, kepercayaan diri memiliki nilai rata-rata sebesar 71,07 dengan standar deviasi 8,729. Skor tertinggi yang di capai responden 85 dan skor terendah 42. Selain itu, hasil kecemasan menunjukkan nilai rata-rata 30,23 dengan standar deviasi 9,619. Skor tertinggi yang di capai 56 dan skor terendah 19, dan hasil dari keterampilan dasar futsal memiliki nilai rata-rata sebesar 101,83 dengan standar deviasi 9,999. Skor tertinggi yang di capai 144 dan skor terendah 77.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas diterapkan guna memverifikasi apakah sebaran data pada tiap variabel mengikuti distribusi normal. Langkah ini merupakan prasyarat krusial sebelum melakukan analisis statistik inferensial lebih lanjut. Pengujian dilakukan melalui metode Shapiro-Wilk dengan bantuan program SPSS Versi 25. Dalam menentukan status distribusi, peneliti merujuk pada angka signifikansi Sig. dengan ambang batas 0,05. Apabila nilai Sig. > 0,05, maka data dikategorikan berdistribusi normal, namun jika Sig. < 0,05, data dianggap tidak mengikuti sebaran normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2.**  
**Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk**

Variabel	N	Sig (2-tailed)
Kepercayaan Diri	30	0,016
Kecemasan	30	0,013
Keterampilan Dasar Futsal	30	0,000

Berdasarkan hasil uji normalitas shapiro-wilk pada Tabel 2, variabel kepercayaan diri menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,016, variabel kecemasan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,013, dan variabel keterampilan dasar futsal memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal karena nilai < 0.05, sehingga analisis data akan dilanjutkan menggunakan uji korelasi non-parametrik, yaitu Spearman's Rho.

Untuk mengetahui hubungan antar variabel, dilakukan analisis korelasi non-parametrik. Analisis ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel penelitian. Hasil perhitungan korelasi antara kepercayaan diri (X1) dengan keterampilan dasar futsal (Y) disajikan pada Tabel 3, dan hasil perhitungan kecemasan (X2) dengan keterampilan dasar futsal (Y) disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3.**  
**Hasil Uji Korelasi Spearman Kepercayaan Diri dengan Keterampilan Dasar futsal**

Uji Korelasi	Variabel				
		Kepercayaan Diri	Kecemasan	Keterampilan Dasar Futsal	
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	0.686	0.686	1.000
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	
	N	30	30	30	30

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan keterampilan dasar futsal. Selain itu, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,686, yang menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat positif dengan tingkat kekuatan hubungan yang berada pada kategori kuat. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pemain, maka semakin baik pula keterampilan dasar futsal yang dimiliki. Hasil uji korelasi spearman kecemasan dengan ketrampilan dasar futsal dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4.**  
**Hasil Uji Korelasi Spearman Kecemasan dengan Keterampilan Dasar futsal**

Uji Korelasi	Variabel				
		Kecemasan	Keterampilan Dasar Futsal		
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	-0.405	-0.405	1000
	Sig. (2-tailed)		0.027	0.027	
	N	30	30	30	30

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,027. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $0,027 < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan diri dengan keterampilan dasar futsal. Selain itu, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,405, yang menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat negatif dengan tingkat kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kecemasan diri pemain, maka akan semakin rendah tingkat keterampilan dasar futsal yang dimiliki, dan berlaku sebaliknya.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri berada pada kategori sangat tinggi, pada variabel kecemasan berada pada kategori sangat rendah, dan pada variabel teknik dasar futsal berada pada kategori sedang. Berdasarkan uji korelasi spearman yang telah dilakukan menunjukkan hasil yang berbeda antara kepercayaan diri dan keterampilan dasar futsal begitupula kecemasan dan keterampilan dasar futsal. Berikut rincian penjelasan hubungan dari setiap variabel.

Hasil dari uji korelasi penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan keterampilan dasar futsal siswa sekolah dasar al amanah, dengan tingkat kekuatan hubungan yang berada pada kategori kuat. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pemain, maka semakin baik pula keterampilan dasar futsal yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Putri, 2021) bahwa pemain yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih gigih, berani mengambil risiko dalam pertandingan, dan memiliki kemauan yang kuat untuk mencapai hasil terbaik. (Hariawan & Kafrawi, 2022) mengemukakan bahwa keterampilan teknis dalam futsal bukan sekadar gerakan fisik, melainkan fondasi utama yang menentukan kualitas performa atlet.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa penguasaan teknik dasar seperti menggiring dan mengumpan sangat dipengaruhi oleh dimensi mental, khususnya kepercayaan diri yang berfungsi sebagai motor penggerak potensi teknis siswa. (Rais, 2022) yang mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif yang memampukan individu untuk mengembangkan penilaian positif terhadap kapasitas dirinya maupun situasi yang dihadapi. Dalam konteks olahraga futsal, penilaian positif ini krusial agar siswa mampu mengaktualisasikan potensi teknis mereka secara maksimal tanpa hambatan mental.

Hasil dari uji korelasi penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan keterampilan dasar futsal siswa sekolah dasar al amanah, dengan tingkat kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kecemasan diri pemain, maka akan semakin rendah tingkat keterampilan dasar futsal yang dimiliki, dan berlaku sebaliknya. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Dharmawan, 2016) Setiap transisi dalam hidup sering kali memicu kecemasan, sebuah kondisi umum yang derajatnya bervariasi pada setiap orang. Kecemasan ringan sebenarnya bermanfaat untuk mempertajam kewaspadaan. Akan tetapi, kondisi ini menjadi kontraproduktif jika berlebihan, karena dapat memicu hilangnya fokus dan mengacaukan keselarasan antara perintah otak dengan tindakan motorik. (Lestari & Pudjijuniarto, 2021) menyatakan bahwa Kecemasan memiliki pengaruh signifikan terhadap performa seorang atlet, terutama pada aspek kemampuan motorik. Ketegangan mental yang berlebihan atau kepanikan tidak hanya mengganggu koordinasi fisik, tetapi juga merusak fokus dan konsentrasi. Akibatnya, atlet tidak mampu menunjukkan kemampuan terbaiknya di lapangan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mengenai hubungan antar variabel, diketahui terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap keterampilan dasar, serta hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan terhadap keterampilan dasar futsal siswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri dan semakin rendah kecemasan yang dialami siswa, maka semakin baik pula penguasaan keterampilan dasar futsal mereka. Temuan ini menegaskan bahwa aspek psikologis sangat memengaruhi performa siswa, karena jika kondisi mental tidak terjaga, teknik-teknik dasar yang telah dipelajari tidak akan terealisasikan dengan baik di lapangan, sehingga membuat performa siswa tidak maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., & Martaniah, S. M. (1998). Peningkatan kepercayaan diri remaja melalui konseling kelompok. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 3(6). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol3.iss6.art6>
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan Satria Sejati. *Jurnal Keolahragaan*, 19(September), 164–174.
- 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>

- Aryenis. (2018). Increased confidence in children through role playing activities in Restu Ibu kindergarten. *Jurnal Ilmiah Pesona PAUD*, 5(2), 47–60. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/paud/index>
- Aunilah, A. T. A., Arifin, R. A., & Fauzan, L. A. F. (2024). Analisis kepercayaan diri dan ketepatan shooting pada peserta ekstrakurikuler futsal Pondok Pesantren Darul Ilmi Banjarbaru. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 269–275. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.531>
- Dharmawan, D. C. (2016). Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal. *Eprints UMS*.
- Falaahudin, A., Triprayogo, R. A. P. S. R., & Nadzalan, A. M. (2022). Sosialisasi meningkatkan kepercayaan diri atlet panahan untuk meraih prestasi maksimal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 45–49. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/JPMD/article/view/485>
- Hariawan, R. U., & Kafrawi, F. R. (2022). Manfaat kepercayaan diri terhadap keberhasilan control dalam pertandingan futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 233–240. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44279>
- Hasan, M. S., Bismar, A. R., Mahyuddin, R., & Jamaluddin, I. (2024). Pemanfaatan pelatihan dasar dalam permainan futsal pada masyarakat di Kabupaten Sidrap. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5, 29–39.
- Hutami, M. A., & Iswana, B. (2020). Kepercayaan diri dengan hasil shooting pada ekstrakurikuler futsal. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(2), 35–41.
- Lhaksan, J. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern*.
- Kuncoro, R. A. C. (2016). Tingkat keterampilan dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen.
- Lestari, E. I., & Pudjijuniarto. (2021). Tingkat kecemasan pemain futsal putri dalam menghadapi pertandingan futsal yang akan diikuti. *Prestasi Olahraga*, 11–18. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/38732>
- Mamlu'ah, A. (2019). Konsep percaya diri dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 139. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman*, 1(1), 30–39. <https://doi.org/10.36840/alaufa.v1i1.222>
- Putri, F. (2021). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi dalam bermain futsal pada pemain futsal di Kota Medan (Skripsi)*. Universitas Medan Area.
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan keterampilan dasar futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1162>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 3(2), 343–356.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Pengertian tentang teori kecemasan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>

- Sutejo, Indriyati, Herawan, V. D., Sutrisno, & Putra, F. A. (2021). Pengaruh terapi komplementari dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi pada situasi pandemi COVID-19. *URECOL*, 997–1011.
- Wardani, K. T. P. A., & Anjasromo, A. (2022). Dampak bullying terhadap kepercayaan diri anak. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 2(2), 78–86. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v2i2.1501>