

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SATU TIM DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI SAAT BERTANDING PADA ATLET
SEPAKBOLA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta untuk memenuhi sebagian persyaratan Guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh:

Rafi Zulian Razak

NIM 17602244021

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2021

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SATU TIM DENGAN KEPERCAYAAN DIRI SAAT BERTANDING PADA ATLET SEPAKBOLA

Disusun Oleh:

Rafi Zulian Razak

Nim 17602244021

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, Oktober 2021

Mengetahui

Disetujui

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

NIP. 196004071986012001

NIP. 196210101988121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Rafi Zulian Razak

NIM : 17602244021

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Hubungan Dukungan Sosial Teman Satu Tim Dengan Kepercayaan Diri Saat Bertanding Pada Atlet Sepakbola

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim

Yogyakarta, Oktober 2021



Rafi Zulian Razak

NIM 17602244021

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SATU TIM DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI SAAT BERTANDING PADA ATLET SEPAKBOLA**

Disusun Oleh:

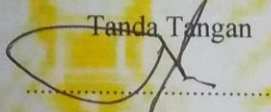

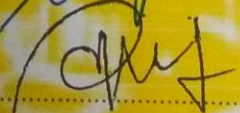
Rafi Zulian Razak

NIM 17602244021

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 26 Oktober 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		25/11/2021
Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or Sekretaris		25/11/2021
Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si. Penguji		24/11/2021

Yogyakarta, November 2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NIP. 196407071988121001

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SATU TIM DENGAN KEPERCAYAAN DIRI SAAT BERTANDING PADA ATLET SEPAKBOLA

Oleh :
Rafi Zulian Razak
NIM 17602244021

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara dukungan sosial teman satu tim dengan kepercayaan diri saat bertanding pada atlet sepakbola.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, dengan populasi sebanyak 53 mahasiswa PKO A 2018, yang terdiri dari 52 laki-laki dan 1 perempuan, dan untuk teknik pengambilan sampelnya menggunakan total sampling, dimana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data menggunakan metode pengolahan data kuantitatif. Instrumen yang digunakan yaitu angket tertutup, Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Pearson Product Moment*.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman satu tim dan kepercayaan diri. Hal itu dibuktikan dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,743 dan tingkat signifikansi $0,00 < 0,05$ pada mahasiswa PKO A 2018. Dengan hasil ini menunjukkan bahwa semakin kuat dukungan sosial teman satu tim maka semakin meningkat kepercayaan diri seorang atlet sepakbola.

Kata kunci : dukungan sosial teman satu tim, kepercayaan diri.

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang selalu memberikan kenikmatan dan karunia yang sangat luar biasa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, kupersembahkan karya ini kepada:

1. Orangtua yang selalu mendoakan saya, semua kebaikan yang diberikan kepadaku tidak akan terbalaskan dengan apapun.
2. Seluruh keluarga yang selalu ada disaat senang maupun susah.
3. Untuk diri sendiri yang sudah berjuang hingga saat ini, tentu ini bukan akhir melainkan awal yang akan membuka jalan yang lebih baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkati rahmat dan karunia-nya. Tugas akhir Skripsi untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pendidikan dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Teman Satu Tim Dengan Kepercayaan Diri Saat Bertanding Pada Atlet Sepakbola” bisa disusun sesuai keinginan. Tugas akhir ini dapat terselesaikan atas kerja sama dan bantuan dari pihak lain. Berkenan dengan hal tersebut, saya ucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan dan arahan sehingga dapat terselesaikan penulisan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan izin untuk menyusun skripsi dan staf yang telah memberikan bantuan selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Pd. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas izin yang sudah memperkenankan untuk menyusun tugas akhir skripsi.
4. Bapak dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.Ko. selaku dosen pembimbing akademik yang selalu membantu sehingga perkuliahan berjalan dengan lancar.
5. Kedua orang tua saya dan saudara-saudari saya yang selalu mendoakan.

6. Mahasiswa PKO A 2018 dan rekan-rekan yang sudah membantu dalam pengambilan data Tugas Akhir Skripsi.
7. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	vv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vvi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori	11
1. Dukungan Soaial	11
2. Kepercayaan Diri	17
a. Aspek-aspek Percaya Diri	18
b. Manfaat Percaya Diri.....	19
c. Sumber Percaya Diri.....	21
B. Penelitian Yang Relevan	23
C. Kerangka Berfikir	27
D. Pertanyaan Penelitian.....	27
BAB III. METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
E. Teknik pengumpulan data	33
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	33
G. Teknik Analisis Data	38
1. Pengujian Prasyarat Analisis	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskripsi Data Penelitian.....	43
B. Deskripsi Hasil Penelitian	43
1. Variabel Dukungan Sosial Teman Satu Tim.....	44
2. Variabel Kepercayaan Diri.....	44
C. Pengujian Prasyarat Analisis	44
1. Uji Normalitas.....	44
2. Uji Linieritas	45
D. Pengujian Hubungan Dukungan Sosial Teman Satu Tim dengan Kepercayaan Diri Saat Bertanding Pada Atlet Sepakbola	46
E. Keterbatasan Penelitian	49
F. Pembahasan	49
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan	52
B. Implikasi Hasil Penelitian	52
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Yang Relevan	24
Tabel 2. Interpretasi Koefisien Korelasi	34
Tabel 3. Responden Berdasarkan Jenis kelamin	36
Tabel 4. Hasil Deskriptif Statistik	37
Tabel 5. Hasil Uji Normalisasi	38
Tabel 6. Hasil Uji Linieritas	39
Tabel 7. Hasil Uji Pearson Product moment	40
Tabel 8. Tabel Nilai r Pduct Moment	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	50
Lampiran 2. Surat Validasi Ahli.....	51
Lampiran 3. Angket Penelitian.....	52
Lampiran 4. Daftar Nama Mahasiswa PKO A 2018	54
Lampiran 5. Hasil Output SPSS	56
Lampiran 6. Dokumentasi	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan sebuah keharusan bagi setiap manusia. Olahraga sangat berkontribusi terhadap kebugaran fisik dan kesehatan mental manusia, itulah mengapa setiap manusia memerlukan olahraga, agar kebugaran fisik dan kesehatan mentalnya terjaga dengan baik. Rutin melakukan olahraga dapat memperlancar metabolisme tubuh sehingga tubuh tetap bugar dimasa pandemi covid-19 olahraga sangat diwajibkan agar tubuh tidak mudah tertular virus yang mengakibatkan sistem imun tubuh melemah sehingga dapat dengan mudah terserang penyakit.

Olahraga memiliki banyak sekali manfaat jika olahraga dilakukan dengan baik dan benar. Manfaat berolahraga sangat dibutuhkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti kesehatan dan mengurangi stres dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Olahraga identik dengan sebuah kompetisi dan memiliki sebuah aturan tertentu yang bertujuan untuk memastikan sebuah kompetisi berjalan dengan baik dan adil. Olahraga yang identik dengan kompetisi yaitu Sepakbola sekaligus olahraga terpopuler di dunia dan juga di Indonesia.

Sepakbola adalah suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari 11 pemain, tujuan olahraga ini yakni mencetak goal sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari serangan lawan yang ingin mencetak goal. Dalam permainan ini memiliki waktu yaitu 90 menit atau 45 menit

X 2 yang membuat masing-masing regu harus memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik yang baik untuk tampil konsisten dalam permainan sepakbola.

Menurut Nugraha, A.C. (2012:10) sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan kedua kaki, kepala dan bagian tubuh lainnya kecuali tangan dan lengan, yang bertujuan mencetak goal lebih banyak dari lawan, tentunya dengan beberapa peraturan yang sudah ditetapkan. Untuk dapat mencetak goal para pemain dituntut untuk menguasai teknik dasar yang memadai.

Permainan sepak bola merupakan permainan yang mengharuskan gerakan-gerakan yang dinamis serta kondisi fisik yang mempunyai seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, power, reaksi dan koordinasi. Para pemain diharuskan dapat melakukan gerakan-gerakan yang cepat seperti berlari, melompat, lari dengan dribble bola dan melewati lawan dan masih banyak lagi gerakan-gerakan dasar sepak bola yang mengharuskan para pemain memiliki kondisi fisik yang baik. Menurut Ridwan.M.(2020:66) dalam permainan sepakbola kondisi fisik merupakan faktor penting untuk atlet menggapai prestasi dalam olahraga sepakbola, kondisi fisik yang baik akan membantu atlet untuk mengembangkan teknik, taktik dan mental pemain dalam bermain sepakbola.

Terdapat beberapa unsur yang dapat meningkatkan dan mengembangkan prestasi atlet sepakbola, yakni: (1). Latihan fisik, (2). Latihan teknik, (3). Latihan taktik, dan (4). Latihan mental.

1. Latihan fisik: latihan fisik sangatlah penting untuk menunjang unsur yang lain, tanpa memiliki kondisi fisik yang sempurna atlet tidak dapat melakukan latihan dengan optimal dan akan sulit untuk mengembangkan kemampuannya.
2. Latihan teknik: latihan ini merupakan latihan untuk mengembangkan gerakan-gerakan dasar pemain guna mengembangkan gerakan motorik atlet. Oleh karena itu atlet perlu melatih gerakan-gerakan yang diperlukan dalam permainan sepak bola, agar dapat menguasainya dengan baik.
3. Latihan taktik: latihan taktik merupakan mengembangkan gerakan-gerakan yang sudah dikuasai menjadi pola-pola permainan, bentuk permainan dan formasi permainan sehingga dapat berkembang menjadi satu kesatuan yang sempurna.
4. Latihan mental: latihan ini sering sekali dilupakan padahal sangatlah penting untuk membantu pengembangan prestasi atlet, latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kedewasaan atlet serta dapat mengembangkan emosi dan implusif. Seperti kepercayaan diri, semangat bertanding, keseimbangan emosi, sportivitas, pantang menyerah dan lainnya.

Sepakbola di Indonesia tidak kalah dalam hal teknik, taktik, fisik dan mental. Buktinya sepakbola muda Indonesia dapat bersaing dikancah sepakbola dunia, diusia muda atlet memiliki teknik,taktik, fisik yang baik dan didukung dengan mental yang kuat haus akan kemenangan, namun seiring berjalannya waktu mental para pemain mulai turun, rasa haus akan kemenangan mulai pudar, merasa sudah puas dengan apa yang dicapai. Ini lah buruknya sepakbola Indonesia, kurangnya pengetahuan tentang psikologi olahraga dan selalu mengkambing hitamkan teknik, taktik dan fisik disaat mengalami kekalahan, tetapi tidak melihat dari sudut pandang psikologi.

Gunarsa (2008) mengungkapkan minimnya prestasi di dalam bidang olahraga dikarenakan penampilan atlet kurang baik yang dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis. Baik pengaruh positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis yang seringkali disebut faktor psikis atau faktor mental. Pengaruh faktor psikis tersebut dapat bersifat langsung, misalnya karena ada ketegangan emosi yang berlebihan sehingga mempengaruhi kepercayaan diri atlet. Ketegangan dan kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental saat bertanding pada pemain sepakbola, sehingga tidak dapat memberikan hasil yang maksimal.

Meski sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari, tetapi prestasi sepakbola Indonesia senior belum bisa dibilang membanggakan,

bahkan digelar Asean atau biasa di sebut piala AFF Indonesia belum pernah sekalipun mendapatkan piala. Indonesia hanya menjadi runner-up sebanyak 5 kali. Menurut Lubis, M. R., & Parlina, I.(2019:265) Untuk meningkatkan prestasi Indonesia, manajemen perlu memilih pelatih yang dapat memahami *kondisi dan psikologis seorang pemain*.

Faktor psikologi olahraga jarang sekali diperhatikan di sepakbola Indonesia, kurangnya pemahaman tentang psikologi olahraga di Indonesia merupakan hal yang buruk bagi sepakbola Indonesia. Sepakbola di Indonesia selalu mementingkan hal-hal besar tetapi melupakan hal-hal kecil yang penting, psikologi olahraga merupakan partikel kecil dalam sepakbola tetapi dampaknya sangatlah luas dalam keberlangsungan permainan sepakbola. Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia, atmosfer sepakbola Indonesia sangatlah tinggi. Itulah para pemain memiliki beban untuk bermain bagus disetiap laga, terlebih para pemain di Indonesia aktif dalam media sosial yang memudahkan mereka berinteraksi dengan para penggemarnya dan tidak banyak pemain menerima kritikan pedas di media sosial maupun secara langsung, hal ini dapat mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri seorang atlet sepakbola. Itulah mengapa psikologi para pemain harus sangat dijaga terlebih rasa percaya diri para pemain. Rasa percaya diri para pemain sangatlah penting, pemain yang memiliki kemampuan tinggi jika rasa percaya dirinya menurun akan kesulitan mengambil sebuah keputusan yang tepat, karna pemain tersebut akan tidak percaya diri

untuk mengeluarkan kemampuan dalam dirinya. Menurut Sin, T. H. (2017:164) percaya diri merupakan suatu keyakinan yang di sadari dengan kesiapan mental dan psikologis seseorang untuk memberikan performa terbaiknya. Rasa percaya diri diperlukan oleh atlet untuk mendorongnya mencapai prestasi terbaiknya. Kurangnya rasa percaya diri akan membuat atlet sulit memecahkan sebuah masalah yang dia hadapi. Sedangkan menurut Al-Uqshari, Y. (2005:38) Percaya diri adalah kunci menuju kesuksesan, tanpa rasa percaya diri manusia akan kesulitan dalam berinteraksi. karena dengan tidak percaya diri akan kehilangan kreativitas, pengambilan sebuah keputusan yang tepat, kecerdasan, keberanian, kematangan diri dan jiwa petualang kemudian akan beralih menjadi depresi.

Dalam hal ini mahasiswa PKO A 2018 merupakan sampel yang cocok untuk dijadikan sampel penelitian, terlebih belum ada penelitian yang meneliti hal yang berkaitan dengan psikologi olahraga pada mahasiswa. Dengan kelas yang aktif dalam mengikuti kompetisi amatir di Yogyakarta, seperti Jateng-DIY, Porseni, SCE Turnamen dan lainnya. PKO A 2018 bukan hanya kumpulan mahasiswa yang hobi sepakbola, kelas PKO A 2018 dengan mahasiswa yang terdiri dari berbagai daerah akan membuat penelitian ini lebih bisa diterima diberbagai daerah dikarenakan sampel yang digunakan dari berbagai daerah. Terlebih lagi para mahasiswa selalu bertemu setiap harinya, hal itu membuat dukungan sosial diantara mereka sangatlah kuat dengan begitu seharusnya

kepercayaan diri para mahasiswa PKO A 2018 yang sering mengikuti pertandingan sepakbola memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Mungkin banyak yang tidak tahu, bahwa banyak atlet yang kehilangan kepercayaan diri pada saat bertanding. Perasaan yang tidak hanya dialami oleh pemain amatir bahkan pemain profesional pun mengalami hal itu, pemain tidaklah selalu stabil ada kalanya pemain sepakbola under performa, atlet yang sedang underperforma memerlukan dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya seperti keluarga, suporter, teman satu tim dan pelatih. Atlet yang rasa percaya dirinya sedang menurun akan mempengaruhi mental bertandingnya itulah mengapa saat rasa kepercayaan diri atlet rendah memerlukan bantuan dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya agar dapat mengangkat kembali rasa kepercayaan diri seorang atlet. Dukungan sosial sangatlah penting bagi para atlet tidak hanya yang sedang terpuruk saja yang memerlukan dukungan sosial, semua atlet memerlukan dukungan sosial. Bagi para atlet dukungan sosial merupakan suntikan energi yang diberikan kepadanya itulah mengapa para atlet selalu membutuhkan dukungan sosial dengan demikian atlet akan mendapatkan suatu ketenangan dan rasa dibutuhkan sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet tersebut. Menurut Afiatin, T., & Andayani, B. (1998:37) upaya yang dapat meningkatkan rasa percaya diri berdasarkan pada asumsi bahwa rasa percaya diri harus dipelajari dan harus dibentuk, rasa percaya diri tidak datang dengan sendirinya, sehingga perlu

mempelajarinya. Salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri yaitu dengan dukungan sosial, dengan begitu ia menyadari bahwa dirinya tidak sendirian. rasa percaya diri seorang atlet dipengaruhi oleh dukungan sosial sekitarnya seperti teman satu tim, dengan adanya sebuah kelompok dia dapat menerima dukungan disaat dia membutuhkan sebuah dukungan tersebut. dengan begitu mereka akan memiliki sebuah keyakinan yang sama dan saling membantu sama lain. Sedangkan menurut Kusriani, W & Prihartanti, N (2014:133) mendapatkan dukungan sosial akan memberikan rasa nyaman psikologi, dengan diberikannya dukungan mental akan membuat seseorang merasa disayang, dicintai, diperhatikan dan dihargai.

Menurut Sakti, Galuh & Yuli A. Rozali (2015:27) Dukungan sosial yang bersumber dari pelatih dan teman satu tim sangatlah signifikan dalam hal membangkitkan semangat dan rasa percaya diri seorang atlet saat melakukan pertandingan. Jika seorang atlet kurang mendapatkan dukungan dari teman satu tim dan pelatih yang merupakan orang terdekat saat melakukan pertandingan atlet akan merasa terbebani dan merasa memikul beban sendirian.

Hal di atas menunjukkan bahwa dukungan mental dari rekan satu tim sangat berdampak bagi kepercayaan diri seseorang, karena dengan memiliki sebuah kelompok yang saling mendukung satu sama lain akan membuat rasa percaya diri meningkat. Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013:74) dukungan sosial merupakan suatu dukungan yang berasal dari

orang terdekat dan memiliki hubungan dengan kegiatan tersebut, sehingga membuat tidak merasa sendiri.

Seperti yang dijelaskan di atas bahwa dukungan sosial teman satu tim sangatlah penting untuk kepercayaan diri, karena disaat pertandingan berlangsung tidak ada orang lain yang dapat memberikan dukungan sosial selain teman satu tim itu sendiri, oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan dukungan sosial teman satu tim dengan kepercayaan saat bertanding diri pada atlet sepakbola".

B. Identifikasi Masalah

Berlandaskan latar belakang masalah di atas didapatkan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kepedulian terhadap psikologi olahraga di Indonesia.
2. Kurangnya pengetahuan pelatih dan pemain terhadap pentingnya psikologi olahraga dalam sepakbola.
3. Atlet terlalu mudah kehilangan rasa percaya diri saat pertandingan.
4. Belum diketahui adanya hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri atlet saat bertanding.

C. Batasan Masalah

Supaya penelitian ini tidak terlalu luas, maka dipenelitian ini diberikan batasan masalah yang hendak diteliti agar yang diteliti makinterarah. Penelitian ini hanya berfokus kepada hubungan dukungan sosial teman satu tim dengan kepercayaan diri saat bertanding pada atlet sepakbola. Jadi dalam penelitian ini hanya mencakup tentang dukungan

sosial teman satu tim sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian diatas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:“Adakah hubungan dukungan sosial teman satu tim dengan kepercayaan diri atlet disaat pertandingan pada atlet sepakbola?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adanya hubungan dukungan sosial teman satu tim dengan kepercayaan diri saat bertanding pada atlet sepakbola.

F. Manfaat Penelitian

Penulis berharap penelitian ini dapat membagikan kegunaan dan manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bisa digunakan untuk referensi bahwa pentingnya psikologi dalam bidang olahraga.

2. Secara praktis

Secara praktis penelitian ini dapat digunakan bagi pelatih, atlet dan pembina supaya dapat menambah wawasan mengenai pentingnya psikologi dalam hal percaya diri bagi olahraga sepakbola untuk mendapatkan sebuah prestasi maksimal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Dukungan Sosial

a. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan kenyamanan seseorang secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial juga dapat dinyatakan sebagai adanya perasaan nyaman, kepedulian, dan penghargaan atau bantuan yang didapatkan seseorang dari orang lain atau kelompok. Menurut Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020) dukungan sosial dapat mengatasi tekanan secara psikologis ketika dalam masa atau kondisi sulit yang menekan, misalnya, dengan adanya sebuah dukungan secara sosial dari orang terdekat yang membantu mengatasi berbagai gangguan salah satunya stres dalam menjalani pertandingan, membantu mengurangi respon terhadap stres. Menurut Sarafino (1990) menyatakan bahwa beberapa aspek yang harus dipenuhi sehingga tercipta dukungan sosial yang baik:

a. Dukungan emosional (ungkapan empati, kepedulian dan perhatian). Misalnya mengucapkan bela sungkawa terhadap individu yang kehilangan salah satu keluarganya.

b. Dukungan penghargaan (ungkapan hormat atau penghargaan positif, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif dengan orang lain),

misalnya orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah penghargaan diri).

c. Dukungan instrumental. Misalnya memberikan bantuan langsung kepada korban bencana alam.

d. Dukungan informatif. Misalnya memberikan masukan atau saran dan umpan balik

Psikologi olahraga merupakan komponen penting untuk atlet mencapai puncak prestasi. Peranan psikologi sangat penting dalam bidang olahraga agar dapat mengatasi tekanan dalam pertandingan, peranan psikologi saat pertandingan dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam pertandingan seperti menjaga konsentrasi, menghadapi tekanan, pengambilan keputusan dan menjaga mental atlet sehingga dapat menunjukkan performa maksimal. Memiliki mental yang kuat bukanlah perkara yang mudah atlet harus sering melatih mentanya agar dapat terbentuk, hal yang harus diperhatikan dalam melatih mental yaitu motivasi, berfikir positif, mengontrol perilaku, goal setting, mengontrol emosi dan visualisasi. Dengan mental yang kuat atlet dapat mengembangkan dan mengeluarkan kemampuannya dengan maksimal dan dapat mendorong mencapai prestasi. Kriteria atlet yang memiliki mental yang kuat: 1. Dapat berfikir positif saat bertanding. 2. Mampu mengatasi masalah dengan kepala dingin. 3. Mampu mengeluarkan potensi maksimal. 4.

Mampu mencari jalan keluar saat kesulitan. 5. Mampu mengendalikan dirinya dengan baik.

Melatih mental bertujuan untuk memperoleh kemampuan agar dapat mengendalikan fokus dan emosi atlet dan dikembangkan menjadi kekuatan atau hal positif dalam menjalankan pertandingan yang optimal dalam tekanan yang tinggi.

Menurut Adi,S (2016:149) ada 6 cara untuk melatih mental atlet:

1. Latihan konsentrasi

Dalam olahraga masalah yang sering muncul adalah hilangnya konsentrasi yang mengakibatkan kesalahan dalam pengambilan keputusan dan atlet akan kesulitan mengembangkan permainannya sehingga membuat atlet berkurang kepercayaan dirinya, itulah mengapa pentingnya latihan konsentrasi agar dapat menjaga konsentrasi di sepanjang jalannya pertandingan dan dapat memusatkan pikirannya tanpa gangguan dari pikiran yang lain. Latihan untuk konsentrasi seperti memfokuskan kepada satu benda misalnya lilin, jarum detik, bola dan alat olahraga lainnya. Dilakukan dalam posisi meditasi.

2. Latihan relaksasi

Latihan relaksasi bertujuan untuk mengendalikan ketegangan otot maupun ketegangan pikiran atau psikologi. Latihan yang biasa dilakukan dalam latihan relaksasi yaitu latihan relaksasi otot secara

progresif dengan tujuan atlet dapat memahami keadaan dan dapat membedakan keadaan rileks dan tegang. Latihan relaksasi juga merupakan dasar untuk dapat mengendalikan emosi dan kecemasan.

3. Berfikir positif

Berfikir positif yang dimaksud dalam hal ini adalah dapat berfikir positif dalam keadaan yang sulit sehingga dapat menjaga rasa percaya diri atlet. Hal ini tidak hanya penting bagi atlet tapi juga sangat penting bagi pelatih karena pelatih harus memberikan motivasi kepada atlet walau dalam keadaan yang sulit. Pikiran yang positif akan berpengaruh kepada tindakan atlet, karena pikiran mempengaruhi tindakan.

4. Membuat catatan harian latihan mental (mental log)

Dengan membuat catatan harian dapat menceritakan bagaimana atlet berfikir, bertindak, bereaksi. Dengan mencatat semuanya atlet dapat mengevaluasi hal-hal negatif menjadi hal yang positif, setelah menjalani hal-hal negatif atlet dapat merubahnya ke bentuk yang positif dan dapat meningkatkan mental dan kepercayaan diri atlet.

5. Goal setting

Maksud dari penetapan sasaran adalah agar atlet dapat menargetkan tujuannya, tujuan tersebut bukan hanya hasil akhir dari suatu kejuaraan. Tetapi sasaran yang dituju adalah sasaran tertinggi

yang dapat dicapai oleh atlet tersebut dengan begitu dapat berguna untuk meningkatkan motivasi atlet.

6. Latihan visualisasi dan imajeri

Latihan ini merupakan latihan untuk membenarkan gerakan dengan cara membayangkan gerakan tersebut dan membenarkannya dalam pikiran. Latihan ini bukan hanya melihat gerakan dalam pikiran tetapi juga berfungsi untuk indra pendengar, penciuman, perabaan dan pengecap. Untuk dapat menguasai latihan imajeri atlet harus menguasai latihan relaksasi terlebih dahulu.

Selain faktor latihan, mental merupakan sesuatu yang sulit untuk dikendalikan karena dalam pertandingan apapun dapat terjadi dan dapat menurunkan mental atlet. Saat mental atlet menurun permainan tidak dapat dihentikan permainan akan terus berjalan itulah mengapa atlet harus memiliki kecocokan satu sama lain dan dapat saling mendukung saat pertandingan berlangsung, saat salah satu atau seluruh tim mengalami penurunan mental pemain lainnya harus memberikan dukungan mental kepada pemain yang lainnya, karena hanya rekan satu tim yang dapat saling menguatkan saat pertandingan berlangsung.

Dukungan sosial adalah suatu hubungan yang memberikan sebuah bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. yang diberikan kepada individu atau kelompok, sehingga membuat

mereka merasa diperhatikan, dicintai dan merasa tidak sendirian dalam menyelesaikan sebuah masalah (Adawiyah, R. A. R. 2013:101).

Dari teori-teori diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial sangatlah penting bagi kepercayaan diri atlet karena kepercayaan diri atlet didukung oleh orang-orang disekitarnya,menta. Artinya, untuk membangun rasa percaya diri atlet dibutuhkan dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya seperti, teman satu tim, pelatih dan orang tua. Dengan terpenuhinya dukungan sosial dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi tertinggi atlet dandukungan sosial merupakan sesuatu yang dibutuhkan atlet saat mental atlet menurun karena mental merupakan sesuatu yang sulit dikendalikan dan akan banyak yang terjadi dipertandingan yang tidak direncanakan itulah mengapa atlet membutuhkan dukungan mental untuk meningkatkan mental atlet saat menurun, karena dukungan sosial adalah upaya memberikan bantuan psikis untuk membatu individu mengatasi sebuah masalah dengan cara memberikan sebuah dukungan sehingga dia tidak merasa sendri dalam menyelesaikan sebuah masalah dan merasa bahwa di cinta,disayangi dan diperhatikan.

2. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah kepercayaan akan diri sendiri dalam melakukan apa yang diinginkan dan percaya akan kemampuan yang dimiliki, kepercayaan diri berkaitan dengan aktivitas keseharian seseorang, orang yang kurang percaya diri akan sulit untuk menunjukkan jati dirinya sendiri, begitu pun sebaliknya orang yang percaya diri dapat menunjukkan jati dirinya dan dapat mengeksplor lebih luas tentang dirinya. Kepercayaan diri juga menunjukkan bahwa setiap manusia tidak terkecuali memiliki hak yang sama dalam melakukan kegiatan.

Menurut Mirhan, J. B. K. J. (2016:86) percaya diri merupakan suatu penilaian positif terhadap diri sendiri untuk mengeluarkan kemampuan maksimal didalam dirinya untuk mengatasi suatu masalah yang dihadapi agar tidak ragu dan dapat mendorong individu meraih keberhasilan atau kesuksesan. Percaya diri merupakan suatu keyakinan yang di dasari dengan kesiapan mental dan psikologis seseorang untuk memberikan performa terbaiknya. Rasa percaya diri diperlukan oleh atlet untuk mendorongnya mencapai prestasi terbaiknya. Kurangnya rasa percaya diri akan membuat atlet sulit memecahkan sebuah masalah yang dia hadapi (Sin, T. H. 2017:167).

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa seorang atlet sangat lah penting untuk memiliki kepercayaan diri dan membentuk rasa percaya dirinya. Percaya diri akan timbul dengan banyaknya atlet berlatih dan berkepetisi, semakin banyak jam terbang seorang atlet rasa kepercayaan dirinya akan semakin tumbuh juga. Semakin meningkatnya kepercayaan diri seorang atlet maka akan lebih mudah untuk mendorong kemampuan dirinya menuju maksimal sebagai seorang atlet dan dapat dengan mudah mengeluarkan kemampuan terbaik dalam dirinya.

a. Aspek-aspek Percaya Diri

Menurut Lauster (1979:89) aspek-aspek percaya diri terdiri dari 5, yaitu:

a. Keyakinan akan kemampuan diri, merupakan keyakinan bahwa individu mengerti akan apa yang akan dia lakukan.

b. Optimisme, merupakan sikap yang terus maju walau banyak menghadapi segala hal tantangan diri, harapan dan kemampuan.

c. Objektif, merupakan sikap yang selalu memandang sesuatu dari sisi kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab, merupakan kemauan individu untuk menanggung apa yang telah ia perbuat.

e. Rasional dan realistis, merupakan kemampuan menganalisis masalah dengan pemikiran yang nyata/sesuai dengan kondisi dan masuk akal

b. Manfaat Percaya Diri

Kepercayaan diri sangatlah bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari, karena dapat mengontrol aspek-aspek kehidupan dengan begitu individu dapat dengan jernih menentukan sebuah tujuan dan dapat menentukan perilaku untuk meraih kesuksesan. Percaya diri merupakan faktor untuk atlet mencapai kesuksesan, dengan kepercayaan diri atlet dapat mendorong dirinya mencapai prestasi puncak.

Menurut Triningtyas, D. A. (2016:2) Individu yang memiliki rasa percaya diri akan lebih tenang dalam menyelesaikan sebuah masalah memiliki keyakinan akan potensi yang individu miliki. Berdasarkan pengertian diatas, percaya diri mampu meningkatkan kemampuan seseorang khususnya atlet. percaya diri merupakan harapan yang tinggi untuk suatu keberhasilan, hal itu dapat membantu individu dalam bidang olahraga. berikut manfaat percaya diri dalam olahraga menurut Mirhan, J. B. K. J. (2016:89).

a. Percaya diri dapat membangkitkan emosi positif. saat seorang atlet mempunyai rasa percaya diri, atlet tersebut akan memiliki ketenangan dalam pertandingan dan dapat mengambil keputusan dengan sebuah ketenangan sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat.

b. percaya diri memfasilitasi konsentrasi. saat atlet memiliki percaya diri yang baik, atlet tersebut akan memiliki konsentrasi yang

sangat baik dan pikirannya akan fokus pada tujuan yang individu inginkan. jika seorang atlet kurang percaya diri, atlet tersebut akan tidak memiliki ketenangan dan tidak percaya dengan kemampuan dirinya sendiri.

c. percaya diri mempengaruhi tujuan. individu yang percaya diri akan memiliki sebuah tujuan yang tinggi untuk individu itu sendiri capai, individu akan memiliki sebuah keyakinan bahwa dia dapat menggapai tujuan-tujuan yang individu inginkan. sedangkan individu yang kurang percaya diri cenderung memiliki tujuan yang tidak tinggi dan tidak berani untuk memaksakan dirinya.

d. Percaya diri meningkatkan upaya. upaya untuk menggapai tujuan memerlukan kerja keras dan kepercayaan terhadap diri sendiri, dalam sebuah kompetisi saat kemampuan setara dengan yang lain, pemenangnya akan ditentukan dari siapa yang memiliki kepercayaan diri paling tinggi yang akan memenangkan kompetisi tersebut.

e. Percaya diri mempengaruhi strategi permainan. dalam olahraga seorang atlet memerlukan kepercayaan terhadap dirinya, agar tidak takut untuk mengambil resiko dan mengontrol jalannya pertandingan dengan baik.

d. Percaya diri mempengaruhi momentum psikologis. saat dalam sebuah pertandingan momentum merupakan penentu krisis menang dan kalah, mampu menciptakan momentum yang positif

atau membalikan sebuah momentum memerlukan tingkat percaya diri yang baik.

3. Sumber Percaya Diri

Percaya diri bersumber dari lingkungan yang kondusif yang dapat memberikan sebuah kesempatan kepada individu untuk mengekspresikan dirinya dan dapat mengeluarkan perasaannya, menerima dan memberikan dukungan sosial sehingga membuat individu memiliki konsep diri yang positif. percaya diri memerlukan bantuan orang lain untuk meningkatkan rasa percaya diri dan mendorong keberaniannya untuk mengambil sebuah keputusan. Menurut Salirawati, D. (2012:218) percaya diri berasal dari individu itu sendiri semakin sering membiasakan diri dan belajar dengan tujuan yang akan dicapai maka akan terbentuk rasa percaya diri untuk melakukan tujuan tersebut. lingkungan merupakan contoh bagi individu sehingga individu akan meniru tingkah laku maupun ucapan yang individu lihat, lingkungan yang kondusif akan memberikan individu kebebasan sehingga individu tidak merasa takut dan malu (Triningtyas, D. A. 2016:3).

4. Pertandingan

Atlet pada kenyataannya terlalu cemas saat menjalani pertandingan sehingga harapan yang seharusnya mudah untuk dicapai menjadi sulit untuk dicapai. Sebelum pertandingan biasanya atlet

merasa takut jika tidak bisa memberikan yang terbaik dalam pertandingan, menurut sebelum pertandingan dimulai biasanya akan timbul gejala-gejala yang akan membuat atlet merasa tidak tenang, sering buang air kecil, menurunnya rasa percaya diri, menurunnya motivasi dan kehilangan kontrol. Sehingga membuat atlet merasa tidak siap untuk menjalani pertandingan. Sedangkan pada saat pertandingan atlet akan mulai terbiasa dengan suasana pertandingan, sehingga gejala-gejala yang dialami sebelum pertandingan hilang seiring berjalannya waktu, namun gejala itu akan datang kembali jika atlet melakukan kesalahan-kesalahan saat pertandingan. Menurut Hardiyono, B. (2020:49) beberapa gejala akan timbul kepada atlet yang merasa tidak percaya diri saat pertandingan dimulai seperti detak jantung meningkat saat melihat penonton ramai dan merasa bersalah saat melakukan kesalahan sehingga membuat atlet akan sulit bermain maksimal.

Sepakbola merupakan permainan olahraga dengan tekanan yang sangat tinggi baik dari luar lapangan maupun didalam lapangan, jadi kemungkinan akan menurunkan rasa kepercayaan diri seorang atlet baik sebelum bertanding, saat bertanding maupun saat menjelang akhir pertandingan. Kesiapan seorang atlet dalam menjalani suatu pertandingan sangat erat kaitannya dengan mental itulah mengapa seorang atlet harus melatih mentalnya sejak dini. Menurut Hardiyono, B. (2020:48) melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang

dapat mengendalikan kecemasan dan percaya diri pada saat menghadapi dan pada saat pertandingan.

B. Penelitian Yang Relevan

Berbagai penelitian telah dilakukan dengan menggunakan kepercayaan diri sebagai variabel terikat. Penelitian Putri, Ridha dan Zikra (2017) menggunakan dukungan sosial orang tua sebagai variabel bebas dan variabel terikatnya adalah kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 22 Padang. Dengan subjek penelitian yaitu Siswa di SMP Negeri 22 Padang. Berdasarkan analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orangtua berada pada kategori sangat tinggi karena dukungan sosial orang tua memberikan rasa nyaman, kehangatan dan penerimaan yang diberikan orang tua kepada anaknya. Dan kepercayaan diri berada pada kategori tinggi. Artinya jika semakin tinggi dukungan sosial orang tua semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri siswa.

Penelitian Winata &Syahniar (2017) menggunakan dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri remaja sebagai variabel terikat. Subjek penelitian adalah Remaja di SMP N 18 Padang. Berdasarkan analisis penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja di SMP N 18 Padang. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya

maka kepercayaan diri remaja semakin positif , begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka kepercayaan diri semakin negatif.

Penelitian Sakti & Rozali (2015) menggunakan dukungan sosial sebagai variabel bebas dan dukungan terikatnya adalah kepercayaan diri pada atlet taekwondo dalam berprestasi. Subjek penelitiannya atlet taekwondoclub BJTC, Kabupaten Tangerang. Berdasarkan analisis penelitian terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima atlet taekwondo maka semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki atlet tersebut.

Tabel 1. Penelitian Yang Relevan

No	Nama Peneliti	Judul Peneliti	Hipotesis Peneliti	Persamaan	Perbedaan
1.	Meilina Wulanda Dwi Putri, Mursyid Ridha & Zikra (2017)	Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 22 Padang	Ada hubungan antara dukungan sosial ortoutua dengan kepercayaa	Pengukuran variabel X dan Y menggunaka n analisis deskriptif	Variabel (X) dukungan sosial Variabel (Y) kepercayaan diri masalah

			n diri siswa di SMP Negeri 22 Padang		penelitian kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 22 Padang dengan subjek penelitian siswa di SMP Negeri 22 Padang
2.	Pina Pandu Winata, Yusri & Syahniar (2017)	Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja	Ada korelasi yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaa	Pengukuran variabel X dan Y menggunaka n analisis deskriptif	Variabel (X) dukungan sosial teman sebaya Variabel (Y) kepercayaan diri remaja dengan subjek

			n diri remaja		penelitian remaja di SMP N 18 Padang
3.	Galuh Fitriana Sakti & Yuli Azmi Rozali(2015)	Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri atlet cabang olahraga taekwondo dalam berprestasi (studi pada atlet taekwondo club BJTC,Kabupate n Tangerang	Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kepercayaa n diri	Pengukuran variabel X dan Y menggunaka n analisis deskriptif	Variabel (X) dukungan sosial Variabel (Y) Kepercayaa n diri atlet cabang olahraga taekwondo dalam berprestasi dengan subjek penelitian atlet taekwondo

					club BJTC kabupaten Tangerang
--	--	--	--	--	-------------------------------------

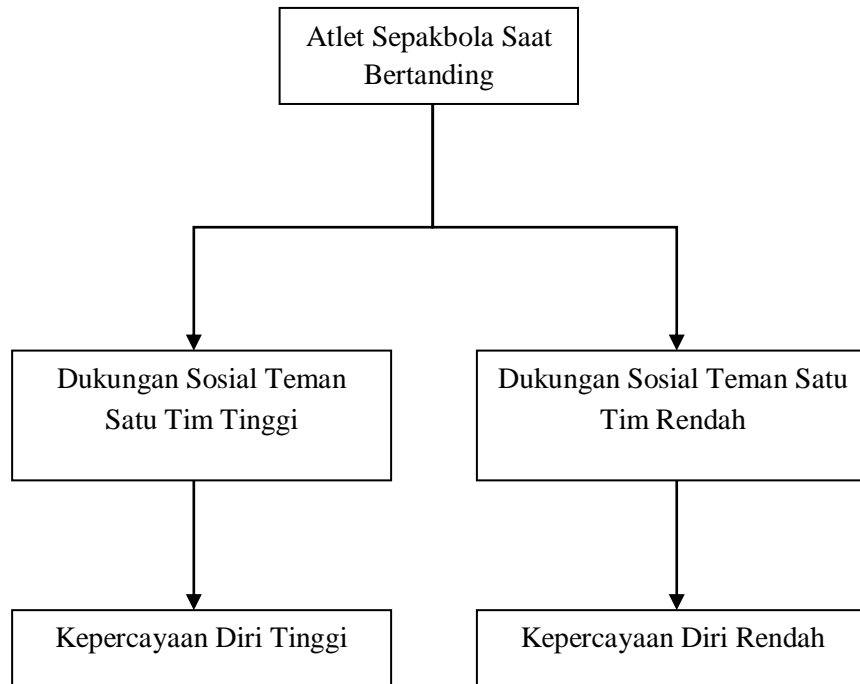
C. Kerangka Berfikir

Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil pertandingan yaitu kepercayaan diri. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Kepercayaan diri yang tinggi akan membuat atlet mudah untuk mengatasi rintangan dan tidak cepat putus asa saat mengalami kesulitan dalam pertandingan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mengeluarkan kemampuan yang dimiliki untuk berjuang keras agar mendapatkan hasil terbaik.

Kepercayaan diri dapat tumbuh karena dorongan dari luar diri atlet yang diberikan oleh orang terdekatnya. Teman satu tim berperan penting dalam membantu atlet menumbuhkan rasa percaya diri atlet saat pertandingan berlangsung. Teman satu tim adalah orang terdekat atlet saat pertandingan berlangsung, teman satu tim dapat membantu atlet dalam kesulitan saat pertandingan berlangsung. Dukungan yang diberikan teman satu tim akan mendorong atlet untuk melakukan yang terbaik saat pertandingan. Jika teman satu

tim memberikan dukungan sosial pada atlet, maka akan meningkatkan kepercayaan diri atlet

Gambar 2.2 Skema Hubungan Dukungan Sosial Teman Satu Tim Dengan Kepercayaan diri



D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka kaitannya dengan penelitian ini dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu:

Bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri saat bertanding?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelasional, karena korelasi ialah analisis statistik yang mencari suatu hubungan antara dua buah variabel bebas dan terikat atau lebih. Dengan demikian penelitian ini akan menggunakan pendekatan deskriptif korelasional, karena sesuai dengan tujuan penelitian ini.

Dalam penelitian ini pengumpulan datanya menggunakan metode kuesioner atau angket tertutup dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden untuk dijawab. Menurut Puji Hastuti, I (2010:43) Pengumpulan data dengan metode kuesioner atau angket merupakan pengumpulan data primer dengan metode survei untuk memperoleh opini responder. Dapat diberikan melalui langsung oleh peneliti atau menggunakan google formulir. Dengan begitu akan lebih efisien dalam pengumpulan pertanyaan atau pernyataan yang diberikan kepada responder.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta,
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Prodi Pendidikan kepelatihan
olahraga.

2. Waktu penelitian

Penelitian mulai dilaksanakan bulan Maret 2021 sampai bulan Juli 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah yang tergeneralisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang diinginkan oleh peneliti untuk dipelajari lalu ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013:80). Populasi dari penelitian ini mahasiswa kelas (A) 2018 prodi pendidikan kepelatihan olahraga di Universitas Negeri Yogyakarta. Yang terdiri dari 53 mahasiswa yang terdiri dari 52 laki-laki dan 1 perempuan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan seluruh populasi untuk dijadikan objek peneliti, yaitu seluruh mahasiswa PKO A 2018.

2. Sampel

Dalam penelitian ini peneliti memakai sampel dengan teknik total sampling. Dikarenakan populasi hanya berjumlah 53 sehingga peneliti memilih untuk menggunakan seluruh populasi untuk dijadikan sampel.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Arikunto (2006: 118) menyatakan bahwa variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah dukungan mental teman satu tim dengan kepercayaan diri yang akan dicari adakah hubungan antara

kedua variabel. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah mencari hubungan antara dukungan mental teman satu tim dengan kepercayaan diri saat bertanding pada atlet sepakbola. Penelitian ini dilakukan dengan mencari data hubungan kedua variabel menggunakan beberapa pernyataan berupa angket tertutup sebagai instrumen penelitian dan diberikan kepada sampel.

E. Teknik pengumpulan data

1. Kuesioner (Angket)

Di dalam penelitian biasanya memiliki tiga alat penelitian yaitu daftar pertanyaan, wawancara dan observasi langsung. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel-variabel didalam penelitian ini adalah kuesioner/angket yang disebarkan kepada responden.

Kuesioner merupakan metode untuk mengumpulkan data dengan cara memberi beberapa pertanyaan untuk diisi oleh responden sesuai dengan yang mereka kehendaki tanpa adanya suatu paksaan yang selanjutnya dianalisis sehingga diperoleh informasi (Herlina,V, 2019:2).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis angket tertutup, dikarenakan dalam butir-butiran kuesioner berupa pernyataan sehingga peneliti menggunakan jenis angket tertutup denganskala likert untuk skala pengumpulan datanya. Menurut Sofian, S., Setianingsih,T., & Syamsiah,N (2015:2) skala likert memiliki empat atau lebih pertanyaan yang akan diberikan kepada responder lalu

dikombinasikan sehingga membentuk sebuah skor atau nilai yang merepresentasikan sifat seseorang, misalnya pengetahuan, sikap dan perilaku. Responder akan menjawab pertanyaan dengan format seperti dibawah ini:

1. Sangat setuju
2. Setuju
3. Tidak setuju
4. Sangat tidak setuju.

Dalam kuesioner ini peneliti menggunakan pernyataan favorable dan unfavorable, berikut nilai dalam pernyataan favorable dan unfavorable:

FAVORABLE/PERNYATAAN POSITIF

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. Sangat setuju | : 4 |
| 2. Setuju | : 3 |
| 3. Tidak Setuju | : 2 |
| 4. Sangat tidak setuju | : 1 |

UNFAVORABLE/PERNYATAAN NEGATIF

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. Sangat setuju | : 1 |
| 2. Setuju | : 2 |
| 3. Tidak setuju | : 3 |
| 4. Sangat tidak setuju | : 4 |

Data yang telah terkumpul akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan teknik *pearson product moment* dengan bantuan program *SPSS*.

Adapun skala dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Kepercayaan Diri

Dalam mengukur kepercayaan diri skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek dari kepercayaan diri menurut Lauster (1979), yaitu:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri
- b. Optimisme
- c. Objektif
- d. Bertanggung jawab
- e. Rasional dan realistik

Variabel	Indikator	Butiransoal
Kepercayaandiri(y)	Keyakinanakankemampuandiri	2,4,5,10,15
	Optimisme	9,11,17
	Objektif	8,12
	Bertanggungjawab	7,16,14
	Rasionaldanrealistis	3,6,13

2. Skala Dukungan Sosial Teman Satu Tim

Dalam mengukur dukungan sosial teman satu tim menggunakan skala dukungan sosial. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek dari dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino (1990), yaitu:

- a. Dukungan emosional
- b. Dukungan penghargaan
- c. Dukungan instrumental
- d. Dukungan informasi
- e. Dukungan jaringan sosial

Variabel	Indikator	Butiran soal
Dukungan sosial(x)	Dukungan emosional	2,4,6,15,18
	Dukungan penghargaan	10,12,16
	Dukungan instrumental	7,8,9,11
	Dukungan informasi	1,3,5,14
	Dukungan jaringan sosial	6,13,17

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validasi

Instrumen penelitian harus memiliki nilai validitas sebelum instrumen diberikan kepada responden/ sampel. Menurut Arikunto(2006) validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau keaslian instrumen. Dalam penelitian ini

peneliti menggunakan rumus *Content Validity Ratio* (CVR) untuk menentukan kevalidan suatu instrumen. Rumus *Content Validity Ratio* (CVR) adalah sebagai berikut:

$$\text{Rumus : CVR} = (\text{ne} - \text{N}/2) / (\text{N}/2)$$

Keterangan :

CVR = Rasio validitas isi

ne= Jumlah panelis yang memberikan nilai relevan

N= Jumlah semua panelis

Setelah dilakukan perhitungan dan menghasilkan CVR, akan di cocokan dengan tabel apakah suatu item tersebut diterima atau tidak. Dalam validasi ini peneliti menggunakan 10 panelis dari mahasiswa PKO A 2017 karena karakteristik mahasiswa PKO 2017 sama dengan karakteristik sampel dalam penelitian ini, jika dilihat pada tabel minimul value jika menggunakan 10 panelis maka minimum valuenya 0,8. Berikut adalah hasil perhitungan uji validitas:

CVR Dukungan Sosial Teman Satu Tim

	Ne	CVR
item1	10	1
item2	10	1
item3	9	0,8
item4	10	1
item5	10	1
item6	10	1
item7	9	0,8
item8	9	0,8
item9	10	1
item10	9	0,8
item11	10	1

item12	10	1
item13	10	1
item14	10	1
item15	10	1
item16	9	0,8
item17	10	1
item18	10	1
Overall	10	1

CVRKepercayaan Diri

	Ne	CVR
item1	9	0,8
item2	9	0,8
item3	9	0,8
item4	10	1
item5	10	1
item6	9	0,8
item7	10	1
item8	9	0,8
item9	10	1
item10	10	1
item11	10	1
item12	10	1
item13	9	0,8
item14	10	1
item15	9	0,8
item16	10	1
item17	10	1
Overall	10	1

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa 18 butir pernyataan pada variabel dukungan mental semuanya valid dan 17 butir pernyataan pada variabel kepercayaan diri semuanya valid.

2. Reliabilitas

Selain dibuktikan kevalidan suatu instrumen juga harus memiliki nilai reliabilitas yang baik. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabilitas apabila instrumen tersebut memiliki skor yang bersifat konstan atau relatif tetap. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *Alpha Cronbach* untuk menghitung nilai reliabilitas. Dengan menggunakan 10 panelis dari mahasiswa PKO A 2017 karena karakteristik mahasiswa PKO 2017 sama dengan karakteristik sampel dalam penelitian. Rumus *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$r_{ac} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

r_{ac} = koefisien reliabilitas alpha cronbach

k = banyak butir/item pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah/total varians per-butir/item pertanyaan

σ_t^2 = jumlah atau total varians

Hasil dari uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Dukungan Sosial Teman Satu Tim

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	No of Items
,865	18

Kepercayaan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	No of Items
,647	17

Tabel di atas menunjukkan nilai alpha dari variabel dukungan mental teman satu tim adalah 0,865 sedangkan nilai alpha dari variabel kepercayaan diri adalah 0,647. Menurut Wiratna Sujerweni (2014) kuesioner dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* >0.6. Dari data di atas menunjukkan instrumen yang dibuat reliabel karena nilai alpha lebih besar dari 0.6.

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *uji pearson product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2)][n(\sum Y)^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r = Koefisiensi Korelasi *Product Moment*

X = Variabel Bebas

Y = Variabel Terikat

N = Jumlah Sampel

Untuk mengetahui kuat atau tidaknya suatu hubungan dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 2. Interpretasi Koefisiens Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang

0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono (2017:147)

Setelah responder mengisi angket maka selanjutnya angket akan dianalisis sehingga data tersebut dapat diambil kesimpulannya, Dalam melakukan penilaian atau skor atas jawaban responder yang telah mengisi kuesioner-kuesioner tersebut, skala yang digunakan adalah skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur pengetahuan, sikap dan perilaku tentang fenomena sosial.

1. Pengujian Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Analisis prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan SPSS dengan menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan taraf signifikan 5%. Rumus model ini digunakan untuk memberikan informasi normalitas data dengan mudah.

b. Uji Linearitas

Uji ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel apakah memiliki hubungan linear atau tidak. Kedua variabel akan diuji menggunakan uji F dengan taraf signifikan 5%. Apabila hasil F hitung lebih kecil dari F tabel maka dapat disimpulkan hubungan kedua variabel linier dan sebaliknya.

2. Pengujian Hubungan Dukungan Sosial Teman Satu Tim dan Kepercayaan Diri Saat Bertanding Pada Atlet Sepakbola

Pengujian ini menggunakan analisis Bivariat dimana analisis ini dilakukan untuk mencari korelasi antara dua variabel. Rumus yang digunakan adalah *pearson product moment* dengan taraf signifikan 5%.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan responden dengan total 53 mahasiswa yang merupakan mahasiswa kelas PKO A 2018 Universitas Negeri Yogyakarta. Deskripsi karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 3. Responden Berdasarkan Jenis kelamin

Jenis kelamin	Fresuensi	Persentase
Laki-laki	52	99%
Perempuan	1	1%
Jumlah	53	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa jenis kelamin responden mahasiswa kelas PKO A 2018 adalah laki-laki berjumlah 52 orang (99%) dan perempuan 1 orang (1%). Pada tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa kelas PKO A 2018 adalah laki-laki.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan variabel yang diteliti yaitu dukungan mental teman satu tim dan kepercayaan diri pada mahasiswa PKO A 2018 yang diolah menggunakan SPSS, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Deskriptif Statistik

Descriptive statistics

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DukunganSosialTemanSatuTim	53	50	72	63,36	6,115
KepercayaanDiri	53	45	68	59,00	5,602
Valid N (listwise)	53				

1. Variabel Dukungan Sosial Teman Satu Tim

Dari hasil data yang didapatkan variabel dukungan sosial teman satu tim memperoleh nilai tertinggi sebesar 72 dan nilai terendah 50 dan standar deviasi sebesar 6,115

2. Variabel Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil yang diperoleh variabel kepercayaan diri memperoleh nilai tertinggi 68 dengan nilai terendah 45 dan standar deviasi 5,602

C. Pengujian Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Hasil uji Normalitas yang dilakukan menggunakan *Kolmogorov-smirnov*. Hasil normalisasi dapat dilihat ditabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Normalisasi

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		53
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,74769387
Most Extreme Differences	Absolute	,095
	Positive	,060
	Negative	-,095
Test Statistic		,095
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan tabel di atas, maka pengujian normalisasi data menggunakan *kolmogorov smirnov* diketahui nilai signifikansi $0,200^{c,d} > 0,05$, dapat disimpulkan data yang ada berdistribusi normal. Dengan begitu uji analisis selanjutnya dapat dilakukan.

2. Uji Linieritas

Dalam penelitian ini uji linieritas diuji menggunakan SPSS dengan taraf signifikansi 5%, jika nilai *sig. deviation linierity* $> 0,05$, maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat, jika *sig. deviation linierity* $< 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang linier antara

variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji linieritas penelitian ini dapat dilihat ditabel dibawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
keperc ayaan diri * dukung an sosial teman satu tim	Between Groups	(Combined)	1007,871	17	59,287	3,325	,001
		Linearity	901,649	1	901,649	50,563	,000
		Deviation from Linearity	106,222	16	6,639	,372	,981
	Within Groups		624,129	35	17,832		
	Total		1632,000	52			

Dari tabel di atas nilai *Sig.deviation from linearity* sebesar $0.981 > 0.05$, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara variabel dukungan sosial teman satu tim dan kepercayaan diri.

D. Pengujian Hubungan Dukungan Sosial Teman Satu Tim dengan Kepercayaan Diri Saat Bertanding Pada Atlet Sepakbola

Uji ini dilakukan untuk mencari ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebelumnya akan ada uji untuk mengukur apakah penelitian ini berdistribusi normal dan berkorelasi linier, jika penelitian berdistribusi normal dan berkorelasi linier maka

akan diuji koefisien korelasi dengan *pearson product moment* dengan taraf signifikansi 5%.

Berikut hasil dari perhitungan korelasi *product momen* menggunakan SPSS, dapat dilihat ditabel berikut ini:

Tabel 7. Hasil Uji Pearson Product moment

Correlations

		DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SATU TIM	KEPERCAY AAN DIRI
DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SATU TIM	Pearson Correlation	1	,743**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	53	53
KEPERCAYAAN DIRI	Pearson Correlation	,743**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	53	53

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil dari uji korelasi hubungan antara dukungan sosial teman satu tim dan kepercayaan diri menunjukkan nilai *pearson correlation* sebesar 0,743 dan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$.

Tabel 8. Tabel Nilai r Product Moment

Tabel Nilai r Product Moment

N	Taraf Signif		N	Taraf Signif		N	Taraf Signif	
	5%	10%		5%	10%		5%	10%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Berdasarkan tabel nilai r *product moment* di atas, yang artinya hubungan antara variabel dukungan sosial teman satu tim dengan kepercayaan diri adalah kuat dan signifikan, dengan nilai *pearson correlation* sebesar 0,743 dan tingkat signifikansi $0.000 < 0,05$. Dengan hasil ini dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin kuat dukungan mental teman satu tim akan semakin meningkat kepercayaan diri seorang atlet sepakbola.

E. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini disebabkan oleh:

a). Pandemi covid 19

Karena adanya pandemi dan beberapa larangan dari pemerintah menyulitkan peneliti untuk pengambilan data sehingga mengambil banyak waktu saat pengambilan data.

b). Pengambilan data

Pengambilan data kuesioner dilakukan menggunakan google form sehingga sulit untuk mengawasi pengisian data dan memakan banyak waktu untuk menunggu responden mengisi kuesioner.

F. Pembahasan

Dukungan sosial mempunyai peranan penting dalam kepercayaan diri seorang atlet sepakbola. Proses mencapai prestasi akan berpengaruh pada kebutuhan dukungan sosial semakin atlet mendapatkan dukungan maka proses tumbuh seorang atlet akan semakin baik dan maksimal. Hal tersebut akan mempengaruhi masa depan seorang atlet, hal itu akan membuat atlet semakin percaya diri dalam melakukan hal apapun dalam kehidupan sepakbolanya. Dari hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2018 dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman satu tim dengan kepercayaan diri saat bertanding pada atlet sepakbola.

Berdasarkan analisis diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman satu tim berhubungan positif dan signifikan dengan kepercayaan diri mahasiswa PKO A 2018 dengan koefisiensi korelasi sebesar 0,742 dengan tingkat signifikansi $0,00 < 0,05$. Dengan hasil yang didapat maka variabel dukungan sosial teman satu tim dan kepercayaan diri memiliki hubungan positif, artinya semakin banyak dukungan sosial yang diberikan maka semakin meningkat juga kepercayaan atlet.

Berdasarkan hasil yang didapat menunjukkan bahwa tinggi rendahnya kepercayaan diri berhubungan dengan tinggi rendahnya dukungan sosial yang diterima seorang atlet, dengan demikian pentingnya dukungan sosial bagi seorang atlet untuk membantu mencapai prestasi maksimal. Dengan diberikannya dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan motivasi, rasa tanggung jawab dan kepercayaan diri atlet.

Percaya diri adalah kepercayaan akan diri sendiri dalam melakukan apa yang diinginkan dan percaya akan kemampuan yang dimiliki, kepercayaan diri berkaitan dengan aktivitas keseharian seseorang, orang yang kurang percaya diri akan sulit untuk menunjukkan jati dirinya sendiri, begitu pun sebaliknya orang yang percaya diri dapat menunjukkan jati dirinya dan dapat mengexplor lebih luas tentang dirinya. Kepercayaan diri juga menunjukkan bahwa setiap manusia tidak terkecuali memiliki hak yang sama dalam melakukan kegiatan. Menurut Mirhan, J. B. K. J. (2016:86) percaya diri merupakan suatu penilaian positif terhadap

diri sendiri untuk mengeluarkan kemampuan maksimal didalam dirinya untuk mengatasi suatu masalah yang dihadapi agar tidak ragu dan dapat mendorong individu meraih keberhasilan atau kesuksesan. Percaya diri merupakan suatu keyakinan yang di dasari dengan kesiapan mental dan psikologis seseorang untuk memberikan performa terbaiknya. Rasa percaya diri diperlukan oleh atlet untuk mendorongnya mencapai prestasi terbaiknya. Kurangnya rasa percaya diri akan membuat atlet sulit memecahkan sebuah masalah yang dia hadapi (Sin, T. H. 2017:167).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis hubungan dukungan sosial teman satu tim dengan kepercayaan diri saat bertanding pada atlet sepakbola PKO A 2018 diperoleh kesimpulan bahwa dukungan sosial teman satu tim mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan kepercayaan diri dengan koefisien korelasi 0,742 dan tingkat signifikansi $0,00 < 0,05$.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah disimpulkan diatas, bahwa penelitian ini memiliki hubungan positif dan signifikan antara variabel dukungan sosial teman satu tim dan variabel kepercayaan diri. Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi, antara lain:

1. Hasil penelitian ini mempunyai implikasi acuan bahwa sepakbola bukan hanya sekedar teknik dan taktik saja, sepakbola juga membutuhkan mental yang kuat dan psikologi yang sehat.

2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikologi olahraga memiliki peran penting dalam mencapai prestasi maksimal. Dengan demikian pengetahuan tentang psikologi olahraga harus dikembangkan dalam sepakbola Indonesia.

C. Saran

Saran dalam penelitian yang telah dilakukan ini, antara lain :

1. Untuk pengurus sepakbola amatir maupun profesional lebih memperhatikan psikologi pemain, agar dapat lebih menunjang prestasi yang lebih baik.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan memiliki populasi dan sampel dengan usia yang lebih matang dan pemain sepakbola yang lebih profesional.
3. Untuk peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini diharapkan untuk melakukan pengawasan lebih ketat dalam pengisian kuesioner dan rangkaian lainnya.


DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. (2013). Keceerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecendrungan Burnout. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).
- Adi, S. (2016). Latihan mental atlet dalam mencapai prestasi olahraga secara maksimal. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM* (pp. 143-153).
- Afiatin, T. A. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Penganggur Melalui Kelompok Dukungan Social. *Jurnal Psikologi*, 25(2), 35-46.
- Al-Uqshari, Y. (2005). *Percaya Diri Pasti*. Jakarta:Gema Insani.
- Arikunto, S (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. edisi PT. *Renika Cipta:Jakarta*
- Astuti, T. &. (2013). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenemonologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip). *Jurnal Psikologi 12(1)*, 1-13.-46.
- Gunarsa, S. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.
- Herlina, V. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS*. Jakarta. Elex Media Komputindo.
- Kusrini, W. &. (2014). Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMPN 6 BOYOLALI. *Jurnal Penelitian Humaniora 15(2)*,131-140.
- Lauster, P. (1979). *The Personality Test*. London: Pan Books.
- Lubis, M. P. (2019). Analisi Algoritma Backpropagation Dalam Memprediksi Tingkat Keberhasilan Pelatih Sepakbola Sebagai Salah Satu Kemajuan Olahraga Di Indonesia. *Klik-Kumpulan Jurnal Ilmu komputer 6(03)*,264-274
- Mihran, J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1).
- Nugraha, A. (2012). *Mahir Sepakbola* .Bandung. Nuansa Cendekia

- Pujihastuti, I. (2010). Prinsip Penulisan Kuesioner Penelitian. *Jurnal Agribisnis Dan Pengembangan Wilayah*, 2(1),43-56
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1),56-72.
- Sakti, G. F. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Dalam Berprestasi (Studi Pada Atlet Taekwondo Club BJTC, Kabupaten Tangerang). *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 13(01),126346.
- Salirawati, D. (2012). Percaya Diri, Keingin Tahuan, Dan Berjiwa Wirausaha:Tiga Karakter Penting Bagi Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Karakter*(2).
- Sarafino,E. P. (1990). *Health Psychology : Biopsychological Interactions* Ed. 7. USE: John Wiley & Sons, INC.
- Sin, T. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepakbola Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling* 3(2),163-174.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan:(Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*.Bandung. Alfabeta.
- Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Perilaku Bullying. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 133-147.
- Syofian, S. S. (2015). Otomatisasi Metode Penelitian Skala Likert Berbasis Wab.*Prosiding Semnastek*.
- Triningtyas, D. (2016). Studi Kasus Tentang Percaya Diri, Faktor Penyebabnya Dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id


Nomor : 706/UN34.16/PT.01.04/2021 7 September 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. Rafi Zulian Razak
nogosaren, Nogotirto, gamping, Sleman, Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Rafi Zulian Razak
NIM : 17602244021
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Hubungan dukungan mental teman satu tim dan kepercayaan diri saat bertanding pada atlet sepakbola
Waktu Penelitian : 3 Agustus - 5 September 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Wakil Dekan Bidang Akademik,
Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

07/09/2021 13

Lampiran2. SuratValidasi Ahli

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :Nawan Primasoni, S.Pd.KOR.,M.Or

NIP : 198405212008121001

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Rafi Zulian Razak

NIM : 17602244021

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul : Hubungan Dukungan Sosial Teman Satu Tim Dengan Kepercayaan Diri Saat Bertanding Pada Atlet Sepakbola

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1.
.....
2.
.....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

Yogyakarta,.....



Nawan Primasoni, S.Pd.KOR.,M.Or

NIP. 198405212008121001

Lampiran 3. Angket Penelitian

FORMULIR IDENTITAS RESPONDEN

A. Identitas Responden

- Nama :
- Nim :
- Prodi :
- Jenis kelamin :

B. Petunjuk Pengisian

Pada bagian ini teman-teman diminta untuk memilih jawaban yang dirasa selama ini dan benar-benar menggambarkan keadaan diri teman-teman. Tidak ada jawaban salah ataupun benar oleh karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan teman-teman. Akan ada 4 pilihan jawaban, yaitu terdiri dari:

1. Sangat tidak setuju
2. Tidak setuju
3. Setuju
4. Sangat setuju

No.	PERTANYAAN	RESPON			
		STS	TS	S	SS
DUKUNGAN MENTAL TEMAN SATU TIM					
1	Saya selalu menghormati dan menghargai teman satu tim				
2	Saya selalu berfikir positif saat keadaan sulit untuk menjaga mental agar tidak menurun				
3	Saya sering memberikan dukungan kepada teman satu tim				
4	Saya dapat berfikir positif saat menghadapi masalah dalam pertandingan				
5	Saya selalu mendengarkan jika diberi masukan				
6	Saya selalu mengatasi masalah dengan kepala dingin saat dalam keadaan sulit				
7	Saya mampu mencari jalan keluar saat berada didalam kesulitan				
8	Saya merasa bersemangat saat teman satu tim memberikan dukungan				
9	Saya selalu memberikan dukungan kepada teman yang membutuhkan				
10	Saya merasa membutuhkan dukungan untuk mengeluarkan potensi maksimal yang saya miliki				
11	Saya dapat mengendalikan dirinya dengan baik saat pertandingan				
12	Mental yang kuat dapat membantu atlet untuk mengeluarkan potensi maksimalnya				
13	Saya dapat mengendalikan diri dengan baik dikondisi yang sulit				
14	Saya dapat mengendalikan fokus dan emosi saya dan dikembangkan menjadi kekuatan positif dalam menjalankan pertandingan yang optimal dalam tekanan yang tinggi				
15	Saya mampu mengontrol emosi dengan sangat baik				
16	Saya sering memikirkan kemungkinan terburuk yang dapat memicu keraguan				
17	Saya dapat mengontrol sesuatu yang bisa mengganggu dalam menjalankan rencana dan menggapai tujuan				
18	saya selalu menghargai dan mendorong teman untuk apa yang mereka lakukan				
KEPERCAYAAN DIRI					
1	Saya selalu memberanikan diri ketika ada intruksi dari pelatih yang tidak dimengerti				
2	Saya merasa mampu menjalankan pertandingan dengan baik				
3	Saya mudah cemas saat menghadapi pertandingan				
4	Saya mudah bergaul dengan teman-teman yang lain				
5	Saya merasa memiliki kelebihan yang bisa untuk dikembangkan				
6	saya merasa malu terhadap apa yang saya lakukan				
7	Saya berani mengakui saat melakukan kesalahan				
8	Saya sangat bahagia ketika saya menang dan bermain sangat baik				
9	Saya yakin jika berlatih dengan giat maka saya dapat mengembangkan permainan				
10	Saya berusaha mengembangkan bakat yang saya miliki				
11	Saya mempunyai kemauan yang kuat untuk memenangkan setiap pertandingan yang saya mainkan				
12	Saya mampu menetralsir ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi				
13	Saya merasa mempunyai pendirian yang mudah berubah-ubah				
14	Saya selalu datang tepat waktu saat latihan ataupun pertandingan				
15	Saya merasa kelebihan yang saya punya dibutuhkan orang lain				
16	Saya berusaha bertanggung jawab terhadap apa yang saya lakukan				
17	Saya selalu merasa optimis setiap melakukan pertandingan				

Lampiran 4. Daftar Nama Kelas PKO A 2018

No.	Nama	Jenis Kelamin
1	Muhammad Farhan Tifani	Laki-Laki
2	Iqbal Imdadurrahman	Laki-Laki
3	Dandy Pratama	Laki-Laki
4	An Naafi Noor Imaduddin	Laki-Laki
5	Zainal Firdaus	Laki-Laki
6	Nanang Setiadi	Laki-Laki
7	Muhammad Fikri	Laki-Laki
8	Muh. Khafid Ansori	Laki-Laki
9	Hermanu Pratisto Tito	Laki-Laki
10	Muhammad Miftakhul Amin	Laki-Laki
11	Indra Nur Fazar	Laki-Laki
12	Zaenul Arkanudin	Laki-Laki
13	Bukhori Romadhon	Laki-Laki
14	Alvian Bagus Wahyu Pratama	Laki-Laki
15	Muhammad Akbar Aji Baskoro	Laki-Laki
16	Riski Septa Jatmikanto	Laki-Laki
17	Achmad Najib Mubaroq	Laki-Laki
18	Donny Mahendra Prakosa	Laki-Laki
19	Adi Prastowo	Laki-Laki
20	Olfri Kristiandi	Laki-Laki
21	Sultan Madani Ghivara	Laki-Laki
22	Raihan	Laki-Laki
23	Farhan Zain Abdillah	Laki-Laki
24	Rifa Faiza Dinata	Laki-Laki
25	Muhammad Raziq Al Ayubi	Laki-Laki
26	Alif Rifki Burhanudin	Laki-Laki
27	Pramudito Haryo Pawoko	Laki-Laki
28	Jodi Mamoribo	Laki-Laki
29	Triwibowo Putro Wicaksono	Laki-Laki
30	Gilang Sena Permata	Laki-Laki
31	Bayu Andika Asyari	Laki-Laki
32	Galih Pristiwannasa I	Laki-Laki
33	Ananta Wisnu Adi	Laki-Laki
34	Willy Sasmita	Laki-Laki
35	Panji Dwi Satyo	Laki-Laki
36	Tri Syam Randika	Laki-Laki

37	Juliyanto	Laki-Laki
38	Daffa Rasyafadli	Laki-Laki
39	Rifqi Fawwazir Rosyadi	Laki-Laki
40	Gumelar Restu Aji	Laki-Laki
41	Riki Rinaldi	Laki-Laki
42	Dwi Darmawan	Laki-Laki
43	Henricus Arwin Adiasa	Laki-Laki
44	Didik Endra Saputra	Laki-Laki
45	M. Jaelani	Laki-Laki
46	Elan Abdullah	Laki-Laki
47	Yoga Cancerio Batistuta Sembiring	Laki-Laki
48	Shafira Desga Saputro	Perempuan
49	Doni Adi Sasmita	Laki-Laki
50	L. Muh Farizwan	Laki-Laki
51	Syahril Arsyad	Laki-Laki
52	Dony Refaldo	Laki-Laki
53	Andika Yogi Pradana	Laki-Laki

Lampiran 5. Hasil Output SPSS

Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial Teman-Satu Tim	53	50	72	63,36	6,115
Kepercayaan Diri	53	45	68	59,00	5,602
Valid N (listwise)	53				

Uji Normalisasi

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		53
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,74769387
Most Extreme Differences	Absolute	,095
	Positive	,060
	Negative	-,095
Test Statistic		,095
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Uji Validitas

CVR Dukungan Sosial Teman Satu Tim

	Ne	CVR
item 1	10	1
item2	10	1
item3	9	0,8
item4	10	1
item5	10	1
item6	10	1
item7	9	0,8
item8	9	0,8
item9	10	1
item10	9	0,8
item11	10	1
item12	10	1
item13	10	1
item14	10	1
item15	10	1
item16	9	0,8
item 17	10	1
item 18	10	1
Overall	10	1

CVR Kepercayaan diri

	Ne	CVR
item 1	9	0,8
item2	9	0,8
item3	9	0,8
item4	10	1
item5	10	1
item6	9	0,8
item7	10	1
item8	9	0,8
item9	10	1
item10	10	1

item11	10	1
item12	10	1
item13	9	0,8
item14	10	1
item15	9	0,8
item16	10	1
item 17	10	1
Overall	10	1

Uji Reliabilitas

Dukungan Sosial Teman Satu Tim

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,865	18

Kepercayaan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,647	17

Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
kepercayaan diri * dukungan sosial teman satu tim	Between Groups	(Combined)	1007,871	17	59,287	3,325	,001
		Linearity	901,649	1	901,649	50,563	,000
		Deviation from Linearity	106,222	16	6,639	,372	,981
Within Groups			624,129	35	17,832		
Total			1632,000	52			

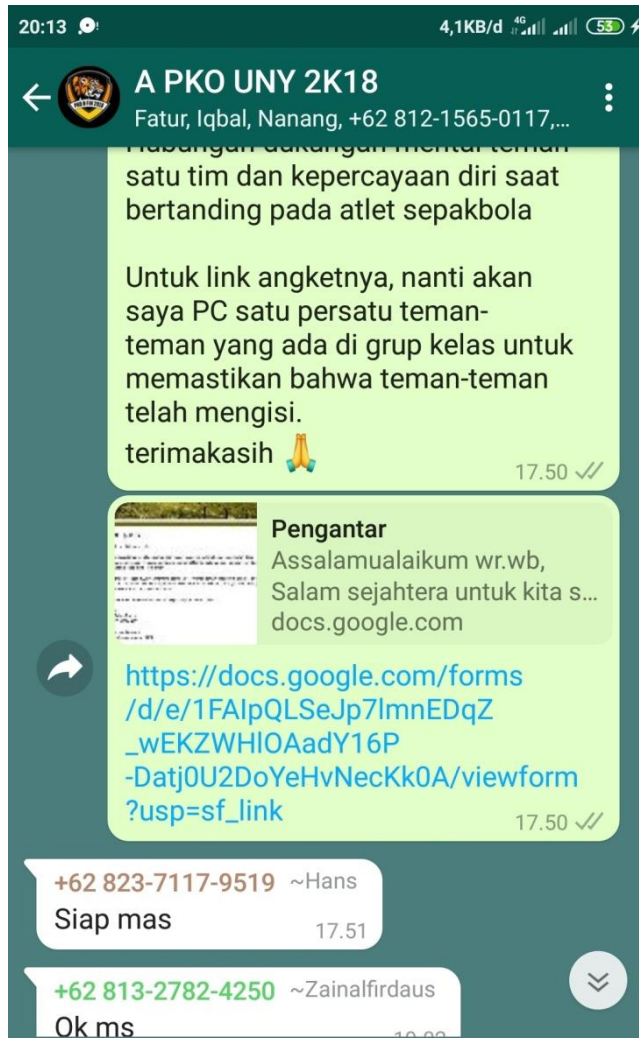
Product Moment

Correlations

		DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SATU TIM	KEPERCAYAAN DIRI
DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SATU TIM	Pearson Correlation	1	,743**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	53	53
KEPERCAYAAN DIRI	Pearson Correlation	,743**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	53	53

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 6. Dokumentasi



Anda tidak dapat mengirim pesan ke grup ini karena Anda bukan lagi peserta.

Penyebaran kuesioner melalui grup



Penyebaran kuesioner melalui personal chat