

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
PERCAYA DIRI PADA ATLET FUTSAL PUTRA U-19
SMANSARA FC**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Untuk
Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Keolahragaan



Oleh:

Rifqi Fawwazir Rosyadi

(18602241031)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

TAHUN 2022

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PERCAYA DIRI PADA ATLET FUTSAL PUTRA U-19 SMANSARA FC

Oleh

Rifqi Fawwazir Rosyadi

NIM 18602241031

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan desain survei. Variabel bebas meliputi tingkat kebugaran jasmani dan variabel terikat sikap percaya diri. Populasi penelitian ini yaitu atlet futsal U-19 SMANSARA FC dengan sampel sebanyak 15 atlet diambil secara *total sampling*. Instrumen penelitian berupa tes TKJI usia 16-19 tahun dan angket untuk mengukur sikap percaya diri. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC memiliki nilai rata-rata 16,33 dalam kategori sedang dan sikap percaya diri dengan nilai rata-rata 115,2 dalam kategori sedang. Adanya hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan sikap percaya diri dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,994 dan signifikansi (p)=0,000 < 0,05. Sumbangan variabel tingkat kebugaran jasmani terhadap percaya diri sebesar 98,8%. Simpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC.

Kata kunci : tingkat kebugaran jasmani, percaya diri, futsal

***CORRELATION BETWEEN THE PHYSICAL FITNESS AND THE
SELF CONFIDENCE OF THE U-19 MALE FUTSAL ATHLETES
OF SMANSARA FC***

Created by

Rifqi Fawwazir Rosyadi
NIM 18602241031

ABSTRACT

This research aims to determine the correlation between the physical fitness level and self-confidence of the U-19 male futsal athletes of SMANSARA FC.

The type of this research was a descriptive quantitative study with a survey design. The independent variables were the level of physical fitness and the dependent variable was the self-confidence. The research population was the U-19 futsal athletes of SMANSARA FC with a sample of 15 athletes taken by total sampling. The research instrument was a TKJI test for the athletes aged 16-19 years old and a questionnaire to measure self-confidence. The data analysis used product moment correlation.

The results show that the level of physical fitness of the U-19 male futsal athletes of SMANSARA FC has an average score at 16.33 in the medium category and self-confidence with an average score at 115.2 in the medium category. There is a correlation between the level of physical fitness and self-confidence with a correlation coefficient (r) at 0.994 and a significance (p) = 0.000 < 0.05. The contribution of the variable level of physical fitness to self-confidence is at 98.8%. The conclusion of this research is that there is a significant correlation between the level of physical fitness and self-confidence of the U-19 male futsal athletes of SMANSARA FC.

Keywords: *level of physical fitness, self-confidence, futsal*

HALAMAN PENGESAHAN

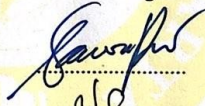
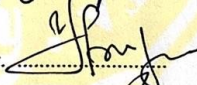
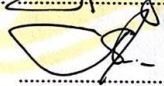
Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
PERCAYA DIRI PADA ATLET FUTSAL PUTRA U-19
SMANSARA FC**

Disusun oleh:
Rifqi Fawwazir Rosyadi
NIM 18602241031

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 6 Juli 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji/Pembimbing Dr. Nawan Primasoni, M.Or.		21 Juli 2022
Sekretaris Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.		21 Juli 2022
Penguji Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.		21 Juli 2022

Yogyakarta, 5 Agustus 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

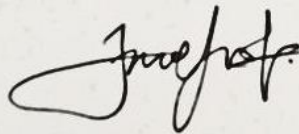
**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
PERCAYA DIRI PADA ATLET FUTSAL PUTRA U-19 SMANSARA FC**

Disusun oleh:

Rifqi Fawwazir Rosyadi
NIM 18602241031

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

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Drs. Fauzi, M.Si.
NIP. 196312281990021002

Yogyakarta, 6 Juli 2022
Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Nawan Primasoni, M.Or.
NIP. 198405212008121001

v

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifqi Fawwazir Rosyadi
NIM : 18602241031
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya
Diri Pada Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

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, 6 Juli 2022

Yang menyatakan,



Rifqi Fawwazir Rosyadi
NIM.18602241031

HALAMAN MOTTO

MOTTO :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS Al Baqarah 286)

“Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak.”

(Ralph Waldo Emerson)

“Jika sudah melakukan sesuatu maka selesaikanlah jika perlu diselesaikan, hidup terus berjalan bukan terus mundur”

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN



Bismillahirrahmanirrahim,

skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Skripsi ini adalah persembahan kecil saya untuk kedua orangtua saya. Terutama kepada mama. Ketika dunia menutup pintunya pada saya, papa dan mama membuka lengannya untuk saya. Ketika orang-orang menutup telinga mereka untuk saya, mereka berdua membuka hati untukku. Terima kasih karena selalu ada untukku.
2. Skripsi ini merupakan persembahan istimewa untuk orang yang saya cintai. Terima kasih atas dukungan, kebaikan, perhatian, dan kebijaksanaan. Terima kasih karena memberi tahu saya cara hidup dengan jujur dan bahagia. Dan skripsi ini adalah persembahan saya untukmu.
3. Pak Dosen, kini mahasiswamu telah genap menjadi sarjana. Tentu ada banyak kejutan hidup yang menantiku di depan sana. Seluruh bekal ilmu yang pernah kau bagikan semoga menjadi modal untuk menjawab tantangan di masa mendatang. Untuk semua kemarahan, kritikan, dan tuntutan yang diberikan, aku mengucapkan banyak terima kasih. Semoga kebaikan juga selalu menyertaimu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan Judul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri Pada Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Nawan Primasoni, M.Or. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Herwin, S.Pd., M.Pd. dan Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si. selaku Validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Dr. Nawan Primasoni, M.Or., Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or., dan Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.

4. Dr. Drs. Fauzi, M.Si. selaku Ketua Program Studi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
5. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Dikdik Bagus Setya selaku Ketua dan Pemilik klub SMANSARA FC yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para ofisial dan atlet putra U-19 klub SMANSARA FC yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Fifin Widyawati dan Imron Rosyadi selaku Orang Tua yang telah memberikan semangat dan doa agar bisa terselesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Imtias Alma Dicky Putri selaku Teman Hidup yang banyak memberikan dorongan semangat, masukan dan doa juga agar bisa terselesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Syahril Arsyad dan Jatmiko Utomo selaku teman kos.
11. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 6 Juli 2022

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping, stylized strokes that form a unique, cursive-like representation of the author's name.

Rifqi Fawwazir Rosyadi
NIM 18602241031

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
SURAT PERNYATAAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori	11
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	11
2. Pengertian Percaya Diri / Kepercayaan Diri	25
3. Pengertian Futsal	39

4. Profil Singkat Klub Futsal SMANSARA FC	49
B. Hasil Penelitian yang Relevan	49
C. Kerangka Berpikir	50
D. Hipotesis	52
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Jenis Penelitian	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian	54
D. Definisi Operasional Variabel	55
E. Teknik Pengumpulan Data	57
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	74
G. Teknik Analisis Data	78
1. Analisis Deskriptif	78
2. Uji Prasyarat Analisis Data	79
3. Uji Hipotesis	79
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	81
A. Hasil Penelitian	81
1. Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu, dan Analisis Data	81
2. Deskripsi Hasil Penelitian	82
3. Hasil Uji Prasyarat Analisis	101
4. Hasil Uji Hipotesis	103
B. Pembahasan	104
BAB V KESIMPULAN	107
A. Simpulan	107
B. Implikasi	107
C. Saran	108
DAFTAR PUSTAKA	110

LAMPIRAN-LAMPIRAN 113

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Tes Percaya Diri	30
Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	66
Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	67
Taembl 4. Skala <i>Likert</i>	70
Tabel 5. Norma Kategorisasi	70
Tabel 6. Norma Kategorisasi Variabel Percaya Diri Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	71
Tabel 7. Kisi-kisi Tes Percaya Diri	72
Tabel 8. Hasil Analisis Validitas Instrumen	76
Tabel 9. Klasifikasi Penilaian Reliabilitas	77
Tabel 10. Hasil Pengujian Data	78
Tabel 11. Kriteria Uji Korelasi	80
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	82
Tabel 13. Distribusi Statistik Data Keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	84
Tabel 14. Deskripsi Statistik Data Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	85
Tabel 15. Hasil Distribusi Frekuensi Lari 60 m Atlet Futsal Putra U- 19 SMANSARA FC	86
Tabel 16. Hasil Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	88
Tabel 17. Hasil Distribusi Frekuensi Baring Duduk Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	90
Tabel 18. Hasil Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	92

Tabel 19. Hasil Distribusi Frekuensi Lari 1200 m Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	94
Tabel 20. Tanggapan Responden Terhadap Variabel Percaya Diri Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	95
Tabel 21. Deskripsi Data Variabel Percaya Diri Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	99
Tabel 22. Hasil Distribusi Frekuensi Variabel Percaya Diri Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	99
Tabel 23. Hasil Uji Normalitas	101
Tabel 24. Hasil Uji Linieritas	102
Tabel 25. Hasil Uji Korelasi	103

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bola	42
Gambar 2. Lapangan Futsal	44
Gambar 3. Gawang Futsal	45
Gambar 4. Posisi <i>Start</i> Lari 60 meter	59
Gambar 5. Sikap Permulaan Angkat Tubuh	60
Gambar 6. Sikap Daggu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal	60
Gambar 7. Sikap Permulaan Baring Duduk	60
Gambar 8. Gerakan Baring Duduk	62
Gambar 9. Papan Loncat Tegak	63
Gambar 10. Sikap Menentukan Raihan Gerak	64
Gambar 11. Sikap Awalan dan Meloncat Setinggi Mungkin	64
Gambar 12. Posisi <i>Start</i> Lari 1200 meter	65
Gambar 13. <i>Stopwatch</i> Dimatikan saat Pelari Melintasi Garis <i>Finish</i>	66
Gambar 14. Diagram Batang Hasil Tes Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	83
Gambar 15. Diagram Batang Hasil Tes Lari 60 meter Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	86
Gambar 16. Diagram Batang Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	88
Gambar 17. Diagram Batang Hasil Tes Baring Duduk Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	90
Gambar 18. Diagram Batang Hasil Tes Loncat Tegak Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	92
Gambar 19. Diagram Batang Hasil Tes Lari 1200 meter Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC	94

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi	114
Lampiran 2. Surat Permohonan Penelitian	115
Lampiran 3. Surat Tindak Lanjut Pengambilan Data Penelitian	116
Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Dosen 1	117
Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi Dosen 2	118
Lampiran 6. Data Subjek Penelitian	119
Lampiran 7. Formulir TKJI	120
Lampiran 8. Formulir Angket Percaya Diri	121
Lampiran 9. Data Tes Kebugaran Jasmani	124
Lampiran 10. Data Tes Percaya Diri	125
Lampiran 11. Subjek Melakukan Pengisian Tes Percaya Diri	127
Lampiran 12. Surat Ijin Instrumen Tes	128
Lampiran 13. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> 1	129
Lampiran 14. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> 2	130
Lampiran 15. Surat Tindak Lanjut Uji Coba Instrumen Tes	131
Lampiran 16. Subjek Melakukan Tes TKJI (Lari 60 Meter)	132
Lampiran 17. Subjek Melakukan Tes TKJI (<i>Sit Up</i>)	133
Lampiran 18. Subjek Melakukan Tes TKJI (<i>Pull Up</i>)	134
Lampiran 19. Subjek Melakukan Tes TKJI (<i>Vertical Jump</i>)	135
Lampiran 20. Subjek Melakukan Tes TKJI (Lari 2400 Meter)	136

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga Prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Seperti yang tercantum pada UU Nomer 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi dapat dicapai dengan persiapan yang matang dan memerlukan proses yang baik. Seorang atlet yang ingin mencapai prestasi tidak didapat secara instan, namun harus melalui latihan yang ketat sesuai dengan norma dan prinsip latihan. Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal tersebut, Harsono (1988: 100) menjelaskan bahwa : Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : a). Latihan fisik, b).latihan teknik, c). Latihan taktik, d). Latihan mental.

Seorang atlet yang ingin mencapai prestasi maksimal tidak bisa didapat secara instan atau potong kompas, namun harus melalui proses yang berat dan latihan yang ketat sesuai dengan norma dan prinsip latihan. Aktivitas olahraga juga dapat

mempengaruhi kondisi fisik seseorang, tergantung kuantitas dan kualitas olahraga yang dilakukan. Kondisi fisik memegang peranan penting untuk pencapaian sebuah prestasi yang baik, salah satu indikator seseorang memiliki kondisi fisik yang baik adalah dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Menurut Wiranto (2015: 55) Kebugaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya adalah setelah seseorang melakukan kegiatan, ia masih memiliki cukup tenaga dan semangat untuk menikmati waktu luangnya dan untuk kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak.

Seorang atlet harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sehingga ia dapat melakukan latihan dengan maksimal dan dapat menunjang aspek latihan lainnya sehingga dapat mencapai prestasi. Kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, hal itu sangat penting dimiliki bagi seorang atlet untuk dapat mengikuti latihan dengan maksimal, seperti contoh ketika sedang melakukan latihan teknik atau kecepatan, latihan yang tidak boleh dilakukan dalam keadaan lelah, sehingga dalam pelaksanaannya diperlukan pemulihan yang cepat.

Kebugaran jasmani juga sangat penting dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Menurut Wiranto (2015: 53) Nilai kebugaran jasmani setiap orang pun berbeda, sesuai dengan tugas dan profesi masing-masing. Menurut Wiranto (2015: 54) ada beberapa komponen kebugaran jasmani yaitu komposisi tubuh, kelenturan, kelincahan, kekuatan otot, daya tahan jantung paru, kecepatan dan daya tahan otot. Adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya umur, jenis kelamin, genetik, makanan dan rokok.

Apabila seorang atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang maka akan berpengaruh ke dalam jalannya pertandingan, dan dapat menyebabkan atlet tersebut menjadi mudah lelah dan sulit berkonsentrasi. Adapun manfaat kebugaran jasmani menurut Wiranto (2015: 55) Kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kinerja fisiknya. Selain itu kebugaran jasmani dapat mencegah terserang penyakit jantung, stroke, hipertensi dan osteoporosis.

Menurut pengertian diatas apabila seseorang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan berpengaruh dalam melakukan kegiatan sehari-harinya juga sangat bermanfaat bagi kesehatan. Kebugaran jasmani yang baik tentunya sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga, terkhusus olahraga futsal. Dalam olahraga ini membutuhkan kualitas kebugaran jasmani yang baik karena olahraga ini menguras banyak tenaga, dan semua komponen kondisi fisik harus menunjang agar bisa memaksimalkan setiap aktivitas gerakanya dan mampu

melakukan intruksi secara sadar dan berkelanjutan. Olahraga futsal merupakan olahraga yang terus bergerak yang membutuhkan cadangan energi yang banyak jadi kebugaran jasmaninya harus memadai.

Selain itu latihan mental tidak kalah pentingnya dari latihan fisik, latihan teknik, dan latihan taktik. Seberapa baiknya aspek fisik, teknik, dan taktik seorang atlet apabila perkembangan aspek mentalnya tidak di perhatikan, atlet tersebut sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Menurut Singgih (2008: 15) Latihan mental merujuk pada proses merasakan yang sangat intens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya. Tidak mengherankan jika banyak atlet yang menggunakan latihan keterampilan mental untuk menciptakan kepercayaan diri serta menimbulkan perasaan siap ketika bertanding. Dari uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa latihan mental sangat berpengaruh terhadap kualitas latihan dan prestasi atlet. Salah satu aspek mental yang penulis anggap berpengaruh penting dalam pencapaian prestasi adalah kepercayaan diri (*self-confidence*). Dengan rasa percaya diri seseorang akan merasa yakin akan kemampuan yang dimilikinya tetapi berbeda dengan seorang yang tidak memiliki rasa percaya diri mereka akan selalu merasa kurang dan tidak mampu untuk melakukan suatu hal yang sebenarnya mereka sanggup melakukannya.

Percaya diri adalah salah satu aspek mental manusia yang sangat penting untuk dikembangkan, tanpa memiliki rasa percaya diri maka tidak akan mencapai prestasi yang baik. Salah satu manfaat dari percaya diri adalah dapat menjadikan seseorang lebih tenang dan santai (pikiran dan tubuh) untuk menjadi agresif atau tegas dan

pikirannya akan bebas untuk fokus pada tugas yang dihadapinya. Percaya diri juga dapat mempengaruhi penerapan strategi dalam permainan. Percaya diri adalah salah satu aspek psikis manusia yang sangat penting untuk dipupuk dan dikembangkan, tanpa memiliki rasa percaya diri secara penuh seorang atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi. Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Percaya diri ialah sebagai suatu sikap dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, sehingga memiliki pandangan yang positif dan realistis terhadap dirinya sendiri dan situasi yang dihadapinya.

Percaya diri atau *self-confidence* menurut Dewi et al. (2017: 30) merupakan Modal utama untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa atlet dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Selain itu ada pula aspek-aspek percaya diri. Berikut aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lautser (2015: 13) : a). Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan. b). Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan. c). Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu yang sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. d). Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. e). Rasional dan realistis yaitu analisa

terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Menurut uraian diatas maka penulis menyimpulkan bahwa aspek mental sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya dapat lebih mengeksplor kemampuan yang dimilikinya tanpa ada rasa ragu, takut, maupun malu, tetapi apabila seorang itu tidak memiliki rasa kepercayaan diri maka mereka akan cenderung tertinggal dari seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang baik. Di setiap cabang olahraga pastinya memerlukan dukungan aspek fisik dan aspek mental disamping aspek teknik dan taktik untuk menunjang keberhasilan meraih prestasi yang maksimal, sama halnya dengan olahraga futsal. Dalam permainan futsal sangat diperlukan aspek fisik dan aspek mental yaitu tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri. Pada olahraga futsal tingkat kebugaran jasmani dan kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet.

Susanto (2016: 132) menyatakan pada dasarnya, olahraga futsal tidak berbeda jauh dengan sepak bola. Bahkan bisa dibilang, futsal adalah versi mini dari sepak bola itu sendiri. Bila sepak bola dilakukan diluar ruangan, futsal dilakukan di dalam ruangan. Dalam olahraga futsal kebugaran jasmani ini sangat berpengaruh terhadap jalannya pertandingan futsal, karena dalam permainan futsal seorang atlet dituntut untuk mempunyai tingkat kebugaran yang baik. Tidak hanya itu atlet harus dapat mengontrol diri dan dapat berfikir, sehingga dapat memutuskan suatu tindakan yang tepat. Apabila seorang atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang maka

akan berpengaruh ke dalam jalannya pertandingan, dan dapat menyebabkan atlet tersebut jadi mudah lelah dan kurang untuk berkonsentrasi. Tidak hanya tingkat kebugaran jasmani saja yang dapat mempengaruhi performa atlet ternyata percaya diri pun sangat berpengaruh. Apabila seorang atlet mempunyai rasa percaya diri yang kurang baik, sebaik apapun teknik, taktik dan kebugaran jasmani yang atlet tersebut miliki semuanya akan terasa percuma ketika seorang atlet mempunyai mental yang kurang baik. Kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki oleh seorang atlet akan berpengaruh terhadap turunnya performa dan prestasi atlet.

Permainan futsal ini sudah berkembang pesat didunia bahkan di Indonesia, termasuk juga di daerah-daerah. Seperti di daerah Jepara sendiri olahraga futsal belum terlalu berkembang berbeda dengan di kota-kota lain yang sudah berkembang lebih dulu. Sehingga tim futsal SMANSARA FC menjadi salah satu tim yang favorit yang ada di Kabupaten Jepara. Tim futsal SMANSARA FC sudah berdiri sejak tahun 2009 tetapi futsal belum terlalu aktif ketika itu di daerah Jepara. Oleh karena itu, terhambat berbagai kendala dimulai dari fasilitas lapangan dan minimnya pertandingan futsal di Jepara. Tetapi dengan begitu tidak menurunkan semangat pelatih maupun atlet futsal putra tim SMANSARA FC, bahkan tim futsal SMANSARA FC mempunyai jadwal latihan satu minggu dua kali yaitu pada hari Selasa dan Sabtu. Semenjak *pandemic*, latihan tim futsal SMANSARA FC pun berhenti, tetapi mulai tahun 2021 latihan kembali dimulai pada bulan mei, banyak atlet futsal putra senior dan putri senior mengundurkan diri dan tidak aktif kembali. Namun, atlet futsal putra U-19 masih tetap latihan di karenakan banyak turnamen

yang menanti setelah *pandemic* dan juga peneliti sempat melakukan praktikum kependidikan di tim futsal SMANSARA FC selama 6 bulan dari Juli-Desember 2021 dan melatih di kelompok tersebut.

Atlet putra SMANSARA FC U-19 ini belum pernah diteliti tentang kebugaran jasmani oleh pelatih maupun dalam penelitian lain. Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti kondisi fisik atlet U-19 dalam kebugaran jasmaninya ini dari latihan maupun saat bertanding. Sedangkan kepercayaan diri atlet belum pernah dilatih dan diteliti juga karena itu, peneliti tertarik meneliti kepercayaan diri atlet futsal U-19 ini, dikarenakan ketika atlet U-19 sedang masa transisi ke senior sehingga bisa mengetahui kebugaran jasmani dan mental pemain agar di kelompok senior tidak *star syndrome* seperti atlet pada umumnya yang mentalnya tidak baik. Maka dari itu peneliti mengambil sampel yaitu Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC.

Demi menunjang prestasi futsal tim SMANSARA FC maka memerlukan program latihan yang baik, mulai dari latihan teknik, taktik, fisik, dan mental. Keempat aspek tersebut sangat penting dimiliki oleh seorang atlet. Menurut Komarudin (2017: 75) Menjelaskan bahwa banyak yang merasakan bahwa proses penampilan yang baik itu 70-90 persennya dipengaruhi oleh mental. Menurut pernyataan diatas dikatakan bahwa aspek mental mempunyai pengaruh besar terhadap penampilan atlet tetapi fisik, taktik, dan teknik tidak kalah penting. Selain itu, ada unsur-unsur mental tanding yang diperlukan oleh atlet, diantaranya kepercayaan diri ketika atlet menghadapi pertandingan atau sedang bertanding. Berikut unsur-unsur kepercayaan diri atlet yaitu motivasi dalam bertanding, fokus

saat menghadapi pertandingan, kerja sama tim dalam pertandingan, memiliki mental tanding yang tinggi, dan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki atlet

Berdasarkan uraian diatas penulis melihat bahwa tingkat kebugaran jasmani dan percaya diri sangat penting dimiliki seorang atlet guna untuk mencapai prestasi yang maksimal. Banyak cara untuk dapat meningkatkan percaya diri, salah satunya dengan menjaga kondisi fisik. Dari uraian tersebut penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri pada Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani dan kepercayaan diri Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC saat latihan maupun bertanding masih rendah.
2. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani para Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC.
3. Belum diketahui tingkat kepercayaan diri para Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC.
4. Belum diketahui Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri pada Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi pembatasan masalah dalam penelitian yaitu Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri pada Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu Apakah terdapat Hubungan yang signifikan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri pada Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan pada permasalahan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui Hubungan yang signifikan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri pada Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Apabila penelitian ini terbukti pada taraf signifikan yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan informasi dan keilmuan bagi pelatih terhadap pengembangan rasa percaya diri seorang atlet.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia terutama para pelatih dalam mempertimbangkan dan menerapkan program latihan mental, khususnya dalam mengembangkan rasa percaya diri atlet agar dapat menunjang terhadap pencapaian prestasi atlet dan sebagai pertimbangan untuk mengembangkan tim Futsal agar semakin diminati dan berprestasi kedepannya.

BAB 2

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Sebagai manusia tentunya kita sangat perlu memperhatikan kesehatan tubuh. Kebugaran Jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam aktivitas manusia ataupun pada saat latihan, selain itu kebugaran jasmani juga sangat penting untuk kesehatan. Karena itu kebugaran jasmani juga perlu dijaga dan ditingkatkan. Menurut Pratiwi (2016: 19) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Lebih lanjut Badriah (2013: 31) menjelaskan ada beberapa istilah yang maknanya sama apa itu kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sesuai dengan kata asalnya yaitu: *Physical fitness* berarti kecocokan fisik. Di Indonesia istilah ini dimasyarakatkan dengan sebutan: kebugaran jasmani, kesamaaptaan, kesegaran jasmani dan kesanggupan jasmani. Secara harfiah, *physical fitness* berarti kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. ini mengandung maksud adanya sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani itu, yaitu macam atau beratnya tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik tersebut. Oleh karena itu kebugaran jasmani

dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya.

Menurut pengertian di atas dikatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi Kebugaran jasmani yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Menurut Badriah (2013: 32) Terdapat tiga indikator utama dari kebugaran jasmani yaitu: kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan setelah tugas fisik tersebut selesai.

a. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi semua lapisan masyarakat, meliputi : makan, istirahat dan olahraga.

1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi : karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu melakukan kerja terus menerus tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 sampai 8 jam.

3) Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut Erminawati (2009: 4) Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin.

1) Genetik

Faktor genetik, yaitu sifat-sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serabut otot yang terdiri dari atas serat

merah dan serat putih. Seseorang yang lebih banyak memiliki rangka serat merah lebih tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik seperti maraton, sedangkan yang lebih banyak memiliki serat otot putih, lebih mampu untuk melakukan kegiatan yang bersifat anaerobik seperti lari jarak pendek, angkat besi, dan sebagainya.

2) Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kebugaran jasmani. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan, sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler meningkat dan mencapai maksimal di usia 20- 30 tahun. Daya tahan tersebut akan semakin menurun sejalan dengan semakin bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat berkurang, bila seseorang berolahraga teratur sejak dini.

3) Jenis kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak, antara pria dan wanita tidak berbeda, namun setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan hemoglobin lebih rendah dibanding dengan pria. Hal yang sama juga terjadi pada kekuatan otot, karena perbedaan kekuatan antara pria dan wanita disebabkan oleh adanya perbedaan ukuran otot baik besar maupun proporsinya dalam tubuh.

Menurut Ratnasari (2017: 7-10) ada beberapa faktor penting yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain:

1) Umur

Terdapat bukti yang berlawanan antara umur dan kelenturan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelenturan meningkat sampai remaja awal, dan sesudah itu menurun. Penurunan kelenturan dimulai sekitar usia 10 tahun pada anak laki-laki dan 12 tahun pada anak perempuan dan bukti menunjukkan bahwa dewasa yang lebih tua mempunyai kelenturan kurang dibanding dewasa muda.

2) Jenis Kelamin

Secara umum anak perempuan lebih lentur dari anak laki-laki perbedaan anatomis dan pola gerak serta aktivitas yang teratur pada kedua jenis kelamin mungkin menyebabkan perbedaan kelenturan ini. Kekuatan otot juga berbeda antar jenis kelamin.

3) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot *skeletal* dan menghasilkan peningkatan *resting energy expenditure* yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot. Aktivitas fisik di luar sekolah termasuk aktivitas fisik di waktu luang, dimana aktivitas dilakukan pada saat yang bebas dan dipilih berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan masing-masing individu. Gambaran aktivitas fisik harus mempertimbangkan kemungkinan aspek-aspek (1) tipe dan tujuan aktivitas fisik (misal: rekreasi atau kewajiban, aerobik atau anaerobik, pekerjaan), (2) intensitas (beratnya), (3) efisiensi, (4) durasi (waktu), (5)

frekuensi (misalnya waktu per minggu), (6) pengeluaran kalori dari aktivitas yang dilakukan.

4) Makanan

Makanan dan gizi sangat berpengaruh pada tubuh manusia karena makanan yang telah dimakan akan diproses untuk dijadikan kalorsebagai sumber zat tenaga dan pembangun yang dibutuhkan tubuh.

5) Status Kesehatan

Status kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dari pengertian ini maka kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial. Pengertian yang paling luas sehat merupakan suatu keadaan yang dinamis dimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal (psikologis, intelektual, *spiritual*, dan penyakit) dan eksternal (lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya.

Dari uraian diatas disebutkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu usia, jenis kelamin, genetik, istirahat, berolahraga dan aktivitas fisik, makanan, dan status kesehatan. Tentu saja ke 7 faktor itu sangat berpengaruh, seperti yang dijelaskan di atas bahwa kondisi fisik laki-laki dan wanita berbeda setelah mengalami masa pubertas, tidak hanya itu makanan yang kita makan akan berpengaruh terhadap kesehatan. Ketika seorang atlet mempunyai impian untuk mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik

tanpa memperhatikan makanan dan pola hidup yang sehat maka semua itu tidak dapat dicapai. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik harus memperhatikan makanan dan pola hidup yang sehat

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16) bahwa keberhasilan untuk mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan konsep *FIT (Frequency, Intensity, and time)*.

Frequency adalah unit latihan persatuan waktu, latihan 3-5 kali per minggu, *Intensity* adalah berat ringannya kualitas latihan 75-85% detak jantung maksimal (DJM), dihitung dengan cara $220 - \text{umur}$ (dalam tahun). *Time* adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Badriah (2013: 33) komponen kebugaran jasmani meliputi berbagai sistem tubuh, mulai dari sistem otot (*muskular*), sistem saraf (*nervorum*), sistem tulang (*skelet*), sistem pernafasan (*repirasi*), sistem jantung (*cardio*), sistem ginjal (*ekresi*), dan kerja sama antar berbagai sistem tersebut secara holistik. Berdasarkan pada sistem tubuh yang membentuknya maka, komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan otot, kelentukan, daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi, serta memiliki komposisi tubuh yang ideal.

Berikut akan dipaparkan hal yang berkaitan dengan komponen yang membentuk kebugaran jasmani menurut Badriah (2013: 33-40) :

1) Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan kardiorespirasi menurut Badriah (2013: 33) merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani, bahkan sering menjadi sinonim bagi pengertian kebugaran jasmani itu sendiri. Daya tahan kardiorespirasi adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan latihan dinamis yang melibatkan banyak kelompok otot dalam waktu yang lama dengan intensitas sedang hingga tinggi. Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan sistem pernapasan dari jantung untuk memasok bahan bakar (oksigen) selama seseorang melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan pengertian daya tahan kardiorespirasi dari beberapa sumber, jadi daya tahan kardiorespirasi adalah faktor utama dalam kebugaran jasmani karena melibatkan banyak kelompok otot yang kerja terus menerus dengan intensitas yang sedang maupun tinggi. Selain itu ada Faktor fisiologis yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi. Berikut faktor fisiologis menurut Badriah (2013: 33) adalah :

- a) Keturunan (genetik), hal ini didasarkan pada hasil penelitian bahwa, kemampuan ambilan oksigen minimal per menit dipengaruhi oleh faktor genetik, khususnya jenis serabut otot dan kadar Hb. Serabut otot yang dominan untuk mewujudkan kerja daya tahan adalah jenis otot *slow twitch fiber* (jenis serabut otot lambat atau jenis serabut otot merah). Dikatakan serabut otot merah atau tipe otot lambat, karena *filmen-filmen* pada otot jenis ini berwarna merah karena banyaknya pembuluh kapiler yang memberikan suplai dan nutrisi untuk

kerja otot tersebut. Semakin banyak pembuluh kapiler yang mensuplai otot tersebut akan semakin lama kemampuan kontraksinya.

- b) Usia, mulai anak-anak sampai usia 20 tahun, daya tahan kardiorespirasi meningkat dan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. .
- c) Jenis kelamin, sampai pada usia pubertas tidak terdapat perbedaan antara laki-laki dan wanita dan setelah usia itu wanita lebih rendah sekitar 15-20% dari laki-laki.
- d) Aktivitas fisik, istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan kardiorespirasi sebanyak 17-27% . Efek latihan aerobik selama 8 minggu akan meningkatkan sebanyak 62% dari keadaan istirahat atau sekitar 18% bila tidak melakukan istirahat.

Menurut uraian di atas dikatakan bahwa dalam daya tahan kardiorespirasi itu di pengaruhi oleh keturunan, usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik.

1) Kekuatan Otot

Menurut Badriah (2013: 35) Kekuatan otot adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (*isometrik*) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (*isotonik*). Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot menurut Badriah (2013: 35) adalah:

- a) Usia, sampai usia 12 tahun peningkatan kekuatan otot terjadi akibat peningkatan ukuran otot, pada laki-laki maupun wanita sama. Sampai usia

pubertas peningkatan kekuatan otot jauh lebih besar pada laki-laki, karena adanya pengaruh *sekresi* hormon *testosteron*. Kekuatan otot pada wanita mencapai maksimal pada usia 25 tahun. Penurunan dan kekuatan otot sangat tergantung pada jenis latihan fisik yang dilakukan dan status kesehatan.

- b) Jenis kelamin, kekuatan otot panggul wanita sebesar 80% kekuatan otot laki-laki, dan kekuatan otot-otot lengan wanita hanya 55% dari kekuatan otot-otot lengan laki-laki.
- c) Suhu otot, kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu otot sedikit lebih tinggi daripada suhu normal tubuh.

2) Daya Ledak Otot

Daya ledak otot menurut Badriah (2013: 57) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak otot dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dalam kehidupan sehari-hari daya ledak otot dibutuhkan dalam upaya: memindahkan tubuh sebagian atau keseluruhan pada tempat lain secara tiba-tiba dalam olahraga, daya ledak otot sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga melempar (lembing dan cakram), bola basket, bela diri dan olahraga permainan lainnya, yang memungkinkan pengerahan otot secara maksimal, cepat, dan akurat.

3) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Kecepatan juga

dapat berarti laju gerak tubuh dalam waktu yang singkat. Faktor yang mempengaruhi kecepatan menurut Badriah (2013: 37) adalah sebagai berikut:

- a) Kelentukan, kurangnya kelentukan pada daerah panggul dan tungkai atas akan mengurangi kecepatan lari, karena hal tersebut meningkatkan tahanan yang dibuat oleh otot antagonis di bagian ekstremitas bawah terutama otot betis dan otot-otot paha.
- b) Tipe tubuh, walaupun sukar untuk mencari hubungan kecepatan gerak tubuh dengan tipe tubuh, namun kita dapat mengerti bahwa tubuh yang gemuk akan menyebabkan seseorang bergerak sangat lamban. Hal ini disebabkan karena adanya friksi sel lemak yang berada diantara sel-sel otot dan beban ekstra (berat badan, kurangnya kelentukan, dan sebagainya) yang harus diatasi pada saat melakukan gerakan.
- c) Usia, peningkatan kecepatan sesuai dengan pertambahan usia. Pada wanita rata-rata mencayapai puncaknya pada usia 13-18 tahun dan laki-laki pada usia 21 tahun. Namun demikian pembinaan kecepatan dapat dimulai sejak anak berusia 6 tahun atau pada usia anak sekolah taman kanak-kanak sesuai dengan karakteristik anak seusia ini yang sangat menyukai permainan.
- d) Jenis kelamin, wanita mempunyai kecepatan sebesar 85% dari kecepatan laki-laki. Hal ini disebabkan adanya perbedaan kekuatan otot dan komposisi tubuh.

4) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan tergantung

kepada faktor-faktor kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor-faktor tersebut. faktor lain yang mempengaruhi faktor lainnya adalah: tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan.

5) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan ruang gerak persendian. Jadi dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kelentukan: usia, aktivitas, dan elastisitas otot. Khususnya untuk kelentukan togok, harus mendapat latihan yang cukup baik, sehingga kemungkinan terjadi cedera punggung dapat dicegah. Bila punggung cedera, akan berakibat fatal, yaitu mengalami kelumpuhan.

6) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dibagi dua menjadi: keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah keseimbangan pada saat kita tidak bergerak atau berdiri tegak, sedangkan keseimbangan dinamis adalah keseimbangan pada saat kita bergerak. Keseimbangan tergantung pada: kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semi pada telinga, dan *reseptor* pada otot (*muscle spindle* dan *apartus golgi*). Gangguan pada mata dan telinga, akan mengakibatkan seseorang sulit untuk menghentikan langkah atau gerak dan kesulitan melakukan rangkaian gerak.

7) Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*)

Kecepatan Reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetik setelah menerima suatu rangsangan. Waktu gerakan berbeda dengan waktu reaksi dalam proses berfikir. Faktor yang mempengaruhi waktu reaksi adalah: usia, jenis kelamin, kesiapan, intensitas latihan, latihan, diet dan kelelahan.

8) Koordinasi (*Coordination*)

Kordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yan menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Dengan memiliki tingkat koordinasi yang baik, gerakan yang dilakukan hanya membutuhkan energi yang sedikit, sehingga ada efesiensi gerak dan energi. Koordinasi yang rendah akan menyebabkan terjadinya cedera, terlebih pada cabang-cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan gerak yang kompleks dan halus.

Dari uraian diatas ada 9 komponen dalam kebugaran jasmani, masing-masing dari komponen diatas rata-rata dipengaruhi oleh jenis kelamin, faktor genetik, usia dan aktivitas fisik. Begitu besar pengaruh dari jenis kelamin, faktor genetik, usia, dan aktivitas fisik seseorang bagi kebugaran jasmani.

c. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Latihan kebugaran menurut Badriah (2013: 63) merupakan suatu proses yang sistematis dengan menggunakan rangsang gerak yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsional tubuh, dalam hal ini meliputi : kualitas daya tahan jantung-paru (*cardio- respirasi*), kekuatan dan daya

tahan otot (*muscle strength and muscle endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh.

Prinsip/konsep dasar latihan kebugaran jasmani menurut Badriah (2013: 65) ada 9 yang dapat membantu latihan dalam efektifitas meningkatkan kebugaran jasmani atlet, berikut adalah :

- 1) Pilih latihan yang efektif dan aman, bagi seseorang yang melakukan olahraga atau aktivitas fisik merupakan salah satu pilar gizi seimbang dan melakukan olahraga selama 150 menit dalam seminggu atau 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Sedangkan bagi atlet 600 menit dalam seminggu.
- 2) Kombinasikan latihan dengan pola hidup, bagi atlet mengkombinasikan pola latihan dengan pola hidup sangat penting, khususnya futsal.
- 3) Latihan harus punya sasaran yang jelas, atlet yang melakukan latihan harus ada target atau sasaran yang dicapai agar tidak overtraining.
- 4) Pembebanan harus *overload* dan *progress*, seimbang dalam pola latihan bagi atlet adalah hal yang penting untuk kondisi tubuh atlet agar tetap bugar, tetapi harus diikuti dengan peningkatan yang baik dalam pola latihan.
- 5) Latihan bersifat *specific* (khusus) dan individual.
- 6) Latihan bersifat *reversible* (kembali asal).
- 7) Latihan harus terus dan berkelanjutan (*continuitas*).
- 8) Lakukan dengan urutan/tahapan yang benar.
- 9) Latihan berkonsep : *frequency, Intensity, and time*.

2. Pengertian Percaya Diri / Kepercayaan Diri

Menurut Elly Risman (2003: 151) Percaya diri (*Self Confidence*) adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya. Orang yang tidak percaya diri akan merasa terus menerus jatuh, takut untuk mencoba, merasa ada yang salah dan khawatir.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat.

Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan kemampuan dan potensi yang ada dalam dirinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok. Banyak ahli psikologi mendefinisikan arti dari kepercayaan diri dengan bahasa yang berbeda- beda, namun memiliki inti makna yang sama.

Percaya diri menurut Rohayati (2011: 370) adalah dengan memiliki percaya diri, seseorang dapat melakukan apapun dengan keyakinan bahwa itu akan berhasil, apabila ternyata gagal, seseorang tidak lantas putus asa, tetapi tetap masih

mempunyai semangat, tetap bersikap realistis, dan kemudian dengan mantap kembali mencoba.

Beberapa orang merasa telah kehilangan rasa kepercayaan diri di hampir keseluruhan hidupnya. Mungkin terkait soal krisis diri, depresi, hilang kendali dan merasa yang dilakukannya serasa kurang dan lain-lain. Ada juga orang yang merasa belum percaya diri dengan apa yang dilakukannya dan yang ditekuninya. Tidak hanya itu ada juga yang merasa kurang percaya diri ketika situasi atau keadaan tertentu.

Berdasarkan pengalaman hidup, dapat dikatakan bahwa itu normal dalam arti dialami oleh semua manusia. Namun apa yang terjadi jika ketidakpercayaan diri ini muncul dalam diri seorang atlet. Apakah akan berpengaruh terhadap kualitas dan prestasi atlet tersebut. Tentunya rasa percaya diri sangat dibutuhkan oleh semua manusia tidak hanya dibutuhkan oleh seorang atlet saja. Karena dengan percaya diri dapat mengeksplor kualitas diri dengan baik tanpa mempunyai rasa yang pesimis.

Percaya diri merupakan suatu hal yang wajib dimiliki manusia khususnya seorang atlet. Rasa percaya diri tidak hanya dimiliki oleh beberapa orang saja, namun percaya diri tumbuh dalam diri semua orang. Hanya saja percaya diri juga tidak bisa di diamkan tapi harus dikembangkan. Persoalan yang dibutuhkan seorang atlet yaitu yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, optimis, serta bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah diambil supaya tetap bisa menjaga kepercayaan dirinya.

Orang yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan menampilkan yang diharapkan. Hal ini sangat dipengaruhi adanya harapan positif bahwa ia mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Sebaliknya jika seseorang memiliki rasa kurang percaya diri tidak mampu menampilkan apa yang diharapkan. Percaya diri adalah satu modal utama untuk mencapai suatu prestasi olahraga. Dengan kepercayaan diri seorang atlet mempunyai kemampuan untuk mencapai prestasi. Seorang atlet akan memasuki babak final harus memiliki rasa penuh percaya diri, karena dengan sikap mental seperti ini akan membantu atlet dalam proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, dan menghilangkan rasa frustasinya karena kegagalan.

a. Faktor Pembentukan Percaya Diri / Kepercayaan Diri

Menurut Handoko (2015: 14) Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Sukadiyanto (2013: 14) menjelaskan faktor pembentukan percaya diri, yaitu :

- 1) *Calmness*, bersikap tenang maksudnya adalah pada saat perlombaan atlet memusatkan perhatiannya pada perlombaan dan siap dengan apa yang ada di lapangan perlombaan.
- 2) *Alertness*, bersikap siaga maksudnya adalah atlet harus selalu waspada pada hal-hal yang menyangkut pada cabang olahraganya.
- 3) *Toughness*, memiliki ketegaran diri dan mampu mengatasi gangguan di dalam dan di luar lapangan.

- 4) *Accurate*, berani mengambil keputusan pada saat yang tepat.
- 5) *Happines*, perasaan yang bahagia.
- 6) *Exactly to overcome the problems*, kemampuan mengatasi masalah dengan baik dan tepat.
- 7) *No nerveous*, tidak gugup.

Tabel 1. Kisi – Kisi Tes Percaya Diri

Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Σ
			+	-	
Percaya Diri Sukadityanto (Handoko, Budi 2015:14)	<i>Calmn ess</i>	Bersikap tenang <ul style="list-style-type: none"> • Mampu menghadapi tekanan pertandingan • Mampu selalu yakin dan berdoa dalam pertandingan • Memiliki pusat perhatian yang kurang dan merasa khawatir dalam pertandingan 	1, 2, 3	4,5	5
	<i>Alertne ss</i>	Waspada terhadap keputusan pertandingan <ul style="list-style-type: none"> • Mampu menerima keputusan dengan baik • Mampu waspada terhadap lawan dalam bertanding • Memiliki keraguan terhadap lawan saat bertanding 	6, 7	8,9	4
	<i>Toughn ess</i>	Kemampuan mengatasi gangguan di dalam dan di luar lapangan <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki kepercayaan diri dalam bertanding • Adanya dukungan dari lingkungan dalam bertanding • Mampu berfokus pada pertandingan • Memiliki ambisi yang berujung negatif pada tim dalam bertanding • Memiliki kepercayaan diri yang kurang terhadap tim 	10 ,1 11, 12	13, 14	5
	<i>Accura te</i>	Keberanian dalam mengambil keputusan <ul style="list-style-type: none"> • Mampu bertanggung jawab dan mengambil keputusan dalam beberapa momen tim • Mampu memberikan masukan pada tim • Membuat keputusan yang negatif dalam bertanding 	15 ,1 16, 17	18, 19	5

<i>Happiness</i>	Perasaan yang bahagia <ul style="list-style-type: none"> • Merasa optimis ketika target tercapai • Mampu membuat bahagia keadaan tim • Merasa tidak senang ketika tidak mencapai target • Memiliki perasaan yang tidak baik dengan mengejek lawan 	20 ,2 1, 22	23, 24	5
<i>Excactly to overcome the problems</i>	Kemampuan mengatasi masalah dengan baik dan cepat <ul style="list-style-type: none"> • Mampu mengatasi ejekan dan cemoohan dalam bertanding • Merasa siap ketika diturunkan dalam bertanding • Mampu mengisi kekosongan posisi rekan tim • Tidak mampu mengatasi ejekan dan cemoohan dalam bertanding • Putus asa ketika tidak mencapai target • Tidak mampu mengisi kekosongan rekan tim 	25 ,2 6, 27	28 ,2 9, 30	6
<i>No nervous</i>	Tidak gugup <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki ketidaktakutan terhadap lawan atau tim • Merasa tidak percaya diri selama tidak bugar • Tidak mampu mengatasi keadaan penampilan perdana • Terlihat gugup ketika banyak penonton • Merasa bingung mendapat serangan balik lawan 	31	32, 33, 34, 35	5
TOTAL PERNYATAAN		18	17	35

b. Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri / Kepercayaan Diri

Ketidakpercayaan diri atlet pada saat bertanding maupun akan bertanding tidak pernah lepas dari faktor-faktor kepercayaan diri atlet. faktor-faktor lemah atau kuatnya kepercayaan diri itu adalah sering atau jarang latihan ketika akan menampilkan teknik bertandingnya, takut akan dilihat banyak orang, dan mempunyai sikap mental yang kuat.

Komarudin (2013: 69) menjelaskan berpikir positif sebagai faktor untuk mempengaruhi kepercayaan diri atlet, untuk menampilkan penampilan terbaik yang dilakukan atlet yaitu berpikir positif. Sebaliknya atlet yang berpikir negatif maka atlet akan merasa ragu- ragu dalam melakukan tindakan dan sangsi bahwa dirinya mampu untuk melakukannya, sehingga penampilannya menurun. Adapun gejala-gejala kecemasan sebelum bertanding dijadikan sebagai faktor terpenting pada kepercayaan diri atlet. Dengan kepercayaan diri tinggi maka atlet mampu untuk mengatasi gejala-gejala kecemasan.

Menurut Komarudin (2013: 72) kemampuan fisik dan karakteristik atlet, faktor yang tidak bisa dikendalikan seperti cuaca dan lawan tanding sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Jika pada saat tanding fisik lemah dan tidak bisa berkonsentrasi sehingga sulit untuk mencapai tujuan yang telah diharapkan. Lawan bertanding juga sebagai faktor untuk meningkatkan kepercayaan diri saat bertanding. Pentingnya kondisi fisik, cuaca, dan lawan tanding untuk mencapai keberhasilan dalam pertandingan.

Yulianto dan Nashori (2006: 56) Kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan seseorang tidak dapat memecahkan masalah yang rumit. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan oleh situasi dan kondisi para atlet pada saat mengikuti kompetisi sehingga tidak dapat meraih prestasi yang baik. Situasi dan kondisi baik lingkungan maupun dari pelatih mempengaruhi penampilan dan kepercayaan diri atlet bertanding.

Menurut Angelis (2005: 4) faktor yang mempengaruhi percaya diri yaitu:

- 1) Kemampuan pribadi. Rasa percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukan.
- 2) Keberhasilan seseorang. Keberhasilan seseorang ketika mendapatkan apa yang selama ini diharapkan dan cita-citakan akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri.
- 3) Keinginan. Ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang telah diperbuat untuk mendapatkannya.
- 4) Tekat yang kuat. Rasa percaya diri yang datang ketika seseorang memiliki tekat yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut pendapat diatas jika seorang atlet jika tidak bisa mempengaruhi dirinya sendiri maka akan lemah kepercayaan dirinya sehingga akan menyebabkan dampak yang negatif dalam situasi pertandingan, seorang atlet akan merasa pesimis, ragu-ragu, dalam menghadapi rintangan.

c. Karakteristik Percaya Diri / Kepercayaan Diri

Menurut Lautser (2015: 73) terdapat beberapa karakteristik untuk menilai kepercayaan diri individu atlet, diantaranya:

- 1) Percaya kepada kemampuan sendiri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.
- 2) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap apa yang dilakukan secara mandiri tanpa adanya keterlibatan orang lain. Selain itu, mempunyai kemampuan untuk meyakini tindakan yang diambil tersebut.
- 3) Memiliki konsep diri yang positif, yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri.
- 4) Berani mengungkapkan pendapat, yaitu adanya suatu sikap untuk maupun mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau hal yang dapat menghambat mengungkapkan perasaan tersebut.

Berdasarkan pendapat diatas karakteristik untuk menilai kepercayaan diri individu atlet percaya dengan kemampuan sendiri, mandiri dalam bertindak mengambil keputusan, mempunyai penilaian yang positif terhadap dirinya sendiri, serta berani melakukan sesuatu atau mengungkapkan sesuatu yang diinginkan dalam diri untuk orang lain.

d. Manfaat Percaya Diri / Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah bentuk perilaku yang bisa menjadi positif dan bisa menjadi negatif. Kepercayaan diri menjadi positif jika dijadikan sebagai ukuran dalam keberhasilan dalam bertanding. Kepercayaan diri bisa menjadi negatif yaitu kepercayaan diri yang terlalu berlebihan, yang berlebihan pun juga tidak boleh, kepercayaan diri yang berlebihan akan menjadikan atlet sombong dan tidak memiliki toleransi terhadap lawanandingnya.

Menurut Agustian (2011: 44) seseorang yang mempunyai kepercayaan diri maka ia mampu untuk mengendalikan dan menjaga keyakinan dirinya, dengan kepercayaan diri atlet juga mampu membuat perubahan di lingkungannya. Kepercayaan diri mempunyai nilai, bahwa kepercayaan diri dan keberanian yang tinggi dapat menimbulkan kepercayaan dari orang lain.

Kepercayaan diri memberikan manfaat pada atlet yaitu meningkatkan usaha atlet ketika dalam pertandingan. Kepercayaan diri dapat mempengaruhi strategi dalam bertanding. Atlet dengan memiliki kepercayaan diri pada saat bertanding cenderung bermain untuk menang. Atlet tidak takut untuk mengambil kesempatan dan tetap mengendalikan suasana pertandingan tersebut untuk mengambil keuntungan buat dirinya.

Kepercayaan diri sangat dibutuhkan dalam pertandingan, karena akan menentukan hasil akhir sebuah pertandingan. Kepercayaan diri dapat membantu atlet untuk tetap berkonsentrasi. Hal ini dijelaskan oleh Weinberg dan Gould dalam

Handoko (2015: 40) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberikan dampak positif pada individu atlet, yaitu:

- 1) Emosi. Jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, atlet akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan, atlet dapat menguasai dirinya untuk bertindak tenang dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.
- 2) Konsentrasi. Dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang mungkin akan merintangi rencana tindakannya.
- 3) Sasaran individu dengan rasa percaya diri yang tinggi, cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, karenanya juga atlet akan mendorong dirinya sendiri untuk berupaya lebih baik. Sedangkan bagi mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung untuk mengarahkan sasaran pelakunya pada target yang lebih mudah, kurang menantang, sehingga atlet juga tidak memacu dirinya sendiri untuk lebih berkembang.
- 4) Usaha individu dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya. atlet cenderung tetap berusaha sekuat tenaga sampai usahanya membuahkan hasil. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan mudah patah

semangat dan menghentikan usahanya ditengah jalan ketika menerima suatu kesulitan tertentu.

- 5) Strategi. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung terus berusaha untuk mengembangkan berbagai strategi dan berani mengambil resiko atas strategi yang diterapkannya. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung tidak mau mencoba strategi baru, dan cenderung bertindak statis.
- 6) Momentum. Dengan rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi dan membuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Akibatnya, hal ini akan memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak. Tanpa rasa percaya diri yang tinggi, usaha individu menjadi terbatas, peluang yang dikembangkannya juga menjadi terbatas, sehingga momentum untuk bertindak menjadi terbatas pula.

e. Cara Meningkatkan Percaya Diri / Kepercayaan Diri

Menurut Handoko (2015: 50) seseorang bisa dikatakan percaya diri ketika memiliki keyakinan atas kemampuannya sendiri. Namun meningkatkan percaya diri bukanlah kemampuan yang datang dengan sendirinya, melainkan harus dilatih. Keyakinan pada diri sendiri ini penting untuk kesehatan mental seseorang. Sebab kalau tidak percaya diri, susah meraih kesuksesan dan kebahagiaan personal maupun profesional. Mental skill pada intinya adalah kesiapan pikiran seseorang

untuk memenuhi tuntutan psikologis dalam suatu olahraga. Pada umumnya skill ini didasarkan pada motivasi, konsentrasi, dan pengendalian emosional.

Aspek-aspek Psikologis yang berperan dalam Olahraga. Pengaruh faktor psikologis pada atlet akan terlihat dengan jelas pada saat atlet tersebut bertanding. Berikut ini akan diuraikan beberapa masalah psikologis yang paling sering timbul di kalangan olahraga, khususnya dalam kaitannya dengan pertandingan dan masa latihan.

- 1) Berpikir Positif, Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi terlebih-lebih bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berpikir positif, maka akan berpengaruh sangat baik untuk menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dan menjalin kerja sama dengan berbagai pihak.
- 2) Motivasi, Motivasi dapat dilihat sebagai suatu proses dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu sebagai usaha dalam mencapai tujuan tertentu. Motivasi yang kuat menunjukkan bahwa dalam diri orang tersebut tertanam dorongan kuat untuk dapat melakukan sesuatu. Ditinjau dari fungsi diri seseorang, motivasi dapat dibedakan antara motivasi yang berasal dari luar (*ekstrinsik*) dan motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri (*intrinsik*). Dengan pendekatan psikologis diharapkan atlet dalam setiap penampilannya dapat memperlihatkan motivasi yang kuat untuk bermain sebaik-baiknya,

sehingga dapat memenangkan pertandingan. Oleh karena itu, pelatih harus memperlihatkan bahwa ia menghargai hasil kerja atlet secara konsekuen.

- 3) Pengendalian Emosi, Faktor-faktor emosi dalam diri atlet menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih maupun hal-hal lain di sekelilingnya. Bentuk-bentuk emosi dikenal sebagai perasaan seperti senang, sedih, marah, cemas, takut, dan sebagainya. Bentuk-bentuk emosi tersebut terdapat pada setiap orang. Akan tetapi yang perlu diperhatikan di sini adalah bagaimana kita mengendalikan emosi tersebut agar tidak merugikan diri sendiri. Pengendalian emosi dalam pertandingan olahraga seringkali menjadi faktor penentu kemenangan. Para pelatih harus mengetahui dengan jelas bagaimana gejalak emosi atlet asuhannya, bukan saja dalam pertandingan tetapi juga dalam latihan dan kehidupan sehari-hari. Pelatih perlu tahu kapan dan hal apa saja yang dapat membuat atletnya marah, senang, sedih, takut, dan sebagainya. Dengan demikian pelatih perlu juga mencari data-data untuk mengendalikan emosi para atlet asuhannya, yang tentu saja akan berbeda antara atlet yang satu dengan atlet lainnya.
- 4) Gejalak emosi, dapat mengganggu keseimbangan psikofisiologis seperti gemetar, sakit perut, kejang otot, dan sebagainya. Dengan terganggunya keseimbangan fisiologis maka konsentrasi pun akan terganggu, sehingga atlet tidak dapat tampil maksimal. Seringkali seorang atlet mengalami ketegangan yang memuncak hanya beberapa saat sebelum pertandingan dimulai. Demikian hebatnya ketegangan tersebut sampai ia tidak dapat melakukan awalan dengan

baik. Apalagi jika lawannya dapat menekan dan penonton pun tidak berpihak padanya, maka dapat dibayangkan atlet tersebut tidak akan dapat bermain baik. Konsentrasinya akan buyar, strategi yang sudah disiapkan tidak dapat dijalankan, bahkan ia tidak tahu harus berbuat apa.

- 5) Konsentrasi, merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu. Makin baik konsentrasi seseorang, maka makin lama ia dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah. Dalam futsal, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi tendangan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan, sehingga atlet akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Untuk menghindari keadaan tersebut, perlu dilakukan latihan berkonsentrasi

3. Pengertian Futsal

Susanto (2016: 132) menjelaskan, permainan futsal dipopulerkan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Saat itu, bersamaan dengan Piala Dunia di Uruguay. Permainan baru tersebut diberi nama *futebol de salao* (bahasa portugis) atau *futbol sala* (bahasa spanyol) dengan makna yang sama, yaitu sepak bola ruangan. Dari kedua bahasa tersebut munculah istilah baru, yaitu futsal.

Futsal adalah permainan berupa regu terdiri atas 5 lawan 5, dan produktivitas setiap gol pertandingannya sangat cepat sehingga olahraga ini nyaman untuk ditekuni. Menang atau kalah dalam pertandingan dilihat dari tingkat baik buruknya pemain serta proses dalam pertandingan. Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016: 1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut *Federation International de asosiasi* sepakbola (FIFA).

Menurut Mulyono (2017: 31) di setiap kompetisi pertandingan olahraga atlet dapat memecahkan rekor yang dilakukan sebelum atau sesudah dengan hasil yang jauh lebih baik karena persiapan fisik, mental dan teknis. Aji (2016: 157) menambahkan mengenai keputusan juga faktor-faktor penting kenyamanan dalam permainan. Secara alami, hasil pertandingan adalah penentu utama intensitas selama pertandingan pertandingan futsal. Menjadi tinggi insensitas pemain futsal juga akan lebih cepat ketika merasakan kelelahan antara waktu ketika permainan berlangsung. Menurut Aji (2016: 84) Permainan bentuk team futsal mampu bertransisi dalam hitungan perdetik, dengan mengiringi perubahan dari posisi bertahan ke serangan begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan penjelasan penjelasan para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa permainan futsal adalah sebuah permainan dilakukan dengan dua regu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain di setiap team. Permainan futsal merupakan hasil dari adopsi olahraga sepak bola yang telah dimodifikasi menjadi sebuah permainan dan memiliki tujuan yang sama yaitu merebut bola dari penguasaan lawan juga mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang dengan melibatkan seluruh tubuh tidak termaksud tangan. Olahraga futsal sendiri mempunyai peraturan yang sangat terperinci, sehingga bisa membedakan mana sepak bola dan mana futsal. Adapun khusus aturan di lapangan baik ukuran tertentu seperti, ukuran bola, ukuran pada gawang, ukuran lapangan, permainan, dan tidak terbatas melakukan pergantian pemain.

a. Peraturan Futsal

1) Bola

Pada permainan futsal, bola yang digunakan berbeda dengan bola yang biasa digunakan dalam permainan sepakbola. Ukuran bola standar international yang digunakan dalam permainan futsal ukurannya lebih kecil ketimbang bola yang digunakan dalam permainan sepak bola. terdapat beberapa aturan bola yang harus diperhatikan. Menurut standar aturan resmi FIFA dalam *law of the game* (2014: 5) bola yang digunakan harus:

- a) Mempunyai bentuk bulat.
- b) Bahan kulit atau sejenisnya.
- c) Minimal 62 cm dan maksimalnya 64 cm.

- d) Ketika pertandingan berat bola minimal 400 gram dan maksimalnya 440 gram.
- e) Mempunyai tekanan yang sama dengan 0,6-0,9 atmosfer (600-900 gram).
- f) Ketika dipantulkan ketinggian bola antara 50 cm –65 cm dari dua meter.



Gambar 1. Bola

(Sumber: <https://www.gambar.pro/2012/07/78-gambar-bola-futsal-hd-paling-bagus.html>, diakses tanggal 19 Januari 2022, Jam 01.05)

2) Lapangan Futsal

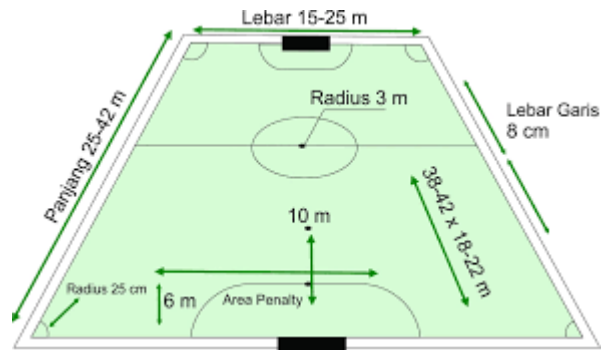
Menurut Aji (2016: 96) lapangan futsal memiliki ukuran tersendiri seperti bentuk persegi panjang dengan ukuran 25-42 m, dan lebar lapangan 25 m. Dimaksudkan lapangan berbentuk bujur sangkar dengan garis ke samping kemudian pembatas lapangan harus lebih panjang dari pada garis gawang, minimal panjang 25 m kemudian untuk panjang 42 m lebar minimal 16 m dan maksimalnya 25 m. Ukuran yang digunakan untuk pertandingan internasional adalah panjangnya minimal 38 m, dan maksimalnya 42 m, kemudian lebar untuk ukurannya minimal 20 m, kemudian maksimalnya 25 m. Menurut Mulyono (2014: 10) Lapangan

mempunyai segala sesuatu yang sudah diatur dalam menggunakan batas batas lapangan yang ditunjukan kepada pemain agar mengetahui bola masih keadaan aktif atau tidak. Lapangan futsal juga mempunyai tanda garis yang menempel di lapangan, diperoleh dua garis pembatas utama yaitu garis pada gawang dan garis pada lapangan. Lapangan menjadi dua bagian dengan digunakannya garis tengah lapangan, dimana diameternya diberi tanda titik bulat yang persis di tengah-tengah lapangan. Tanda titik bulat letaknya di tengah memiliki fungsi untuk menaruh bola di tengah menandakan dimulainya pertandingan, kemudian titik bulat bertanda sebuah lingkaran yang memiliki radius 3 m.

Didalam area penalti memiliki tanda garis yang berbentuk setengah lingkaran dari kedua garis berukuran seperempat lingkaran. Adapun ketentuannya sebagai berikut:

- a) Tendangan titik penalti pertama: Terletak posisi yang berjarak 6 m dari titik tengah yang berada diantara kedua tiang gawang.
- b) Tendangan titik penalti kedua Terletak posisi 10 m dari titik tengah yang berada diantara kedua tiang dan gawang.

Tendangan sudut disetiap pojok lapangan telah dibuat garis berbentuk seperempat lingkaran yang mempunyai 25 jari-jari cm. Tendangan sudut adalah jalan untuk memulai kembali permainan, kemudian melalui tangan sudut dapat menciptakan gol akan tetapi diberikan untuk tim lawan. Mengenai pemberian tendangan pojok dalam.



Gambar 2. Lapangan Futsal

(Sumber: <https://tokogunungagung.co.id/ukuran-lapangan-futsal/>,

diakses tanggal 19 Januari 2022, Jam 01.17)

3) Gawang

Menurut Aji (2016: 98) garis gawang harus ditempatkan pada bagian tengah. Menurut Mulyono (2017: 55) gawang adalah salah satu alat perlengkapan futsal yang letaknya pada posisi kedua sisi lapangan. Aturan *law of the games* futsal (2014: 4) posisi gawang wajib pada bagian tengah diantara masing-masing garis gawang. Pada dasarnya futsal dan sepak bola memiliki kesamaan mengenai gawang, yakni memiliki dua tiang diantara tiang yang satu dan tiang lainnya, kemudian bentuknya horizontal yang terletak bagian atas diantara masing-masing kedua tiang. Akan tetapi, ukuran gawang dalam permainan futsal memiliki ukuran yang lebih kecil ketimbang ukuran gawang dalam permainan sepak bola. Bentuk penopang pada tiang gawang hanya bolehkan berbentuk kotak dan lingkaran, dari kedua pilihan tersebut penopang yang berbentuk lingkaran lebih untuk dianjurkan, alasannya karena relatif lebih aman bila bola terbentur pada penopang akan menghasilkan pantulan bola yang akurat.

Tinggi gawang permainan futsal masing-masing memiliki dua meter dan tiga meter. Jaring gawang lataknya pada bagian belakang tiang pas diluar garis pembatas. Ukuran bagian atas jaring gawang adalah 80 cm dan ukurang bagian bawah 100 cm, kemudian bahan tali gawang dianjurkan dengan tali nilon karena bahasnya agak kuat dan tahan lama.



Gambar 3. Gawang Futsal

(Sumber: <https://www.karpetbadminton.id/menurut-fifa-ukuran-gawang-futsal-yang-benar-adalah-seperti-ini/>, diakses tanggal 19

Januari 2022, Jam 01.27)

4) Durasi Pertandingan

Durasi pertandingan futsal 2 x 20 menit bersih selama dua babak. Durasi akan dilanjutkan apabila selama pertandingan belum diketahui pemenangnya. Oleh karena itu durasi pertandingan ditambahkan kurang lebih 2 x 10 menit, jika masih tetap seimbang maka wasit menentukan dengan cara pinalti. Tiap-tiap tim diberikan kesempatan untuk melakukan time out. Time out memiliki durasi kurang lebih satu

menit, kemudian untuk waktu istirahat diantara babak kedua dan pertama maksimal 12 menit.

5) Jumlah Pemain

Saat pertandingan futsal berjalan, masing masing dari kedua tim tersebut terdiri atas 5 player yang berada di lapangan, salah satunya yaitu kiper. Permainan futsal dalam pertandingan pemain tidak dibatasi pergantian pemain, maksudnya setiap player diizinkan berbuat bergantian pemain sewaktu waktu dalam pertandingan. Pergantian dapat dibolehkan ketika bola berada didalam lapangan ataupun di luar. Jumlah player pengganti di batasi hingga 9 player dalam *law of the game*, (2014: 8). Kiper juga dapat bergantian posisi dengan pemain lainnya pada saat permainan.

6) Perlengkapan Pemain

Menurut *law of the games* (2014: 10) setiap pemain diwajibkan memakai perlengkapan bertujuan menunjang pemain. Adapun beberapa dasar perlengkapan yang wajib dimiliki seorang pemain adalah:

- a) Memakai seragam kostum team kecuali kiper.
- b) Celana pendek, jika pemain memakai celana yang bentuknya *stretch pants* maka warnanya ikut menyesuaikan dengan warna utama.
- c) Memakai kaos kaki, juga plaster disesuaikan dengan warna yang sudah disepakati.
- d) Wajib memakai *shinguards*
- e) Sepatu yang dipakai harus sama dengan model yang diperkenankan petunjuk lapangan.

7) Wasit

Dalam peraturan pertandingan futsal akan dipimpin oleh kedua wasit yang telah mempunyai keputusan penuh dalam mengontrol permainan. Wasit bertanggung jawab dalam mengamplifikasikan aturan aturan yang sudah ditentukan oleh wasit, kemudian menjamin pemain untuk mengikuti semua aturan yang wasit tetapkan agar pemain dengan kondisi yang baik untuk mengamati pelanggaran. Kesuksesan wasit dalam olahraga futsal sekurang kurangnya sebagian kemampuannya menjalankan tuntutan fisik dan psikologis yang digunakan sewaktu berlangsungnya pertandingan.

b. Teknik Dasar Keterampilan Futsal

Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali skill atau teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Ada beberapa macam skill atau teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal.

- 1) Menendang Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan futsal yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengoper (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan menyapu untuk menggagalkan lawan (*sweeping*).
- 2) Menerima/menghentikan Bola Tujuan menerima atau menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk mengatur

tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*.

- 3) Menggiring Bola (*Dribbling*) Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelanpelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola yaitu menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar dan menggiring bola dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul Bola (*Heading*) Tujuan menyundul bola adalah untuk mengoper, mencetak gol, mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Pemain harus belajar menyundul bola menggunakan dahi, bukan ubun-ubun kepala. Pemain harus sadar bahwa mereka yang akan menyundul bola, bukan bola yang membentur mereka. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri dan sambil meloncat atau melompat.
- 5) Merampas Bola Merampas bola adalah upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan dengan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).
- 6) Penjaga Gawang Penjaga gawang atau kiper merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan futsal. Menjadi kiper butuh ketangguhan fisik dan mental kiper harus mencermati semua arah datangnya bola. Penempatan posisi juga merupakan hal terpenting yang harus dilakoni seorang kiper. Penempatan

posisi yang benar dan tepat membantu seorang kiper untuk menangkap bola dengan baik dan sempurna. Kiper harus bergerak cepat keposisi di bawah mistar gawang, memantau kemungkinan arah bola yang datang dan bersiap-siap diposisi tepat untuk menangkapnya. Satu hal yang harus diperhatikan adalah 49ocial harus berkomunikasi dengan rekan pemain lain. Dia harus membantu rekannya untuk menyuruh mereka mengawal lawan atau berjaga-jaga disekitar gawang ketika timnya diserang.

4. Profil Singkat Klub Futsal SMANSARA FC

Pemilik klub mengungkapkan bahwa tahun 2009 awal didirikan nama klub awalnya Andala Putra FC dan di tahun 2015 berganti nama menjadi SMANSARA FC diambil dari kata *saman* (bahasa islandia) artinya bersama dan SARA yang artinya singkatan dari Satu untuk Jepara. Istilah ini yang menjadikan klub ini bernama SMANSARA FC, yang bisa diartikan bersama sama membangun futsal satu untuk jepara. Klub ini beralamat di Jobokuto, Kecamatan Jepara, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah. Klub SMANSARA FC ada yang putra dan putri. Untuk putra ada kelompok umur U-19 serta senior. Sedangkan putri hanya ada senior.

Klub SMANSARA FC pernah mengikuti liga futsal jepara pada tahun 2016-2019. Prestasi yang pernah diraih menjuarai tingkat provinsi dan beberapa prestasi lainnya.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Teguh Hartanto (2020) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah

Menengah Atas Kabupaten Karawang”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa agar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan baik, tingkat kebugaran jasmani pada siswa harus sesuai dengan kondisi fisik yang bagus. Sehingga penelitian ini melakukan riset kebugaran jasmani dengan tes dan pengukuran yang mempunyai hasil sedang dalam perhitungan tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Elok Wahyunita Suprpto (2019) yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Renang”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan social keluarga dan kepercayaan diri sama-sama memberikan suatu kontribusi positif bagi atlet renang saat sedang bertanding.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri pada permainan futsal.

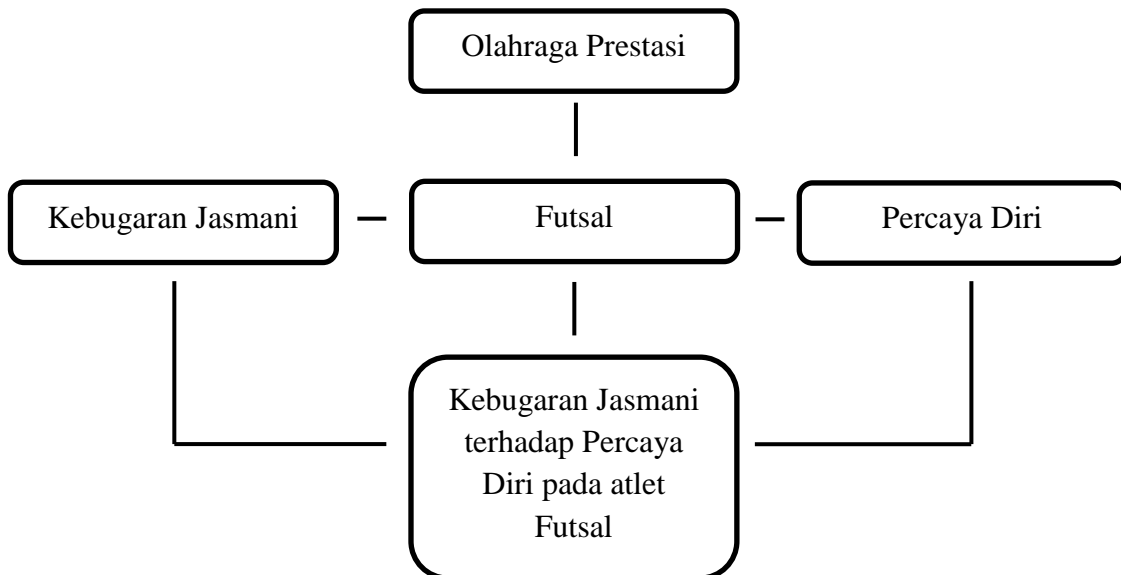
C. Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir adalah alur berfikir yang disusun secara singkat untuk menjelaskan bagaimana sebuah penelitian dilakukan dari awal, proses pelaksanaan, hingga akhir. Menurut Sugiyono (2015: 91) Kerangka berfikir merupakan Model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.

Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan tetapi bagaimana seseorang melakukan kegiatan sehari-hari. Banyak sekali manfaat yang dapat

dirasakan apabila memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, salah satunya dapat dirasakan ketika seseorang melakukan suatu pekerjaan dengan durasi yang lama dan melakukan aktivitas fisik yang melelahkan tetapi tidak merasakan lelah yang berlebihan.

Percaya diri juga dapat menjadi salah satu faktor yang tidak kalah penting bagi kehidupan seseorang. Kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap apa yang kita kerjakan, apabila seseorang merasakan kurang percaya diri tentunya apapun yang ia lakukan tidak akan maksimal, ada rasa keraguan di dalam dirinya sehingga menyebabkan ketidakpuasan dalam melakukan suatu aktivitas atau pekerjaan. Jadi apabila seorang atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka akan timbul rasa kepercayaan diri dan akan berpengaruh kepada kemampuan dan prestasi atlet.



Gambar 20. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan permasalahan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC”.

BAB 3

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya.

Metode penelitian adalah tata cara, langkah, atau prosedur yang ilmiah dalam mendapatkan data untuk tujuan penelitian yang memiliki tujuan dan kegunaan tertentu. Seperti yang diungkapkan Sugiyono (2015: 2) yang menjelaskan bahwa metode penelitian adalah suatu cara ilmiah dalam mendapatkan data untuk tujuan dan kegunaan tertentu. Ilmiah berarti kegiatan penelitian yang didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yakni rasional, empiris, dan sistematis seperti yang telah ditelusuri dalam filsafat ilmu.

Dari kutipan diatas, metode penelitian dapat diartikan suatu cara yang menggunakan teknik dan alat-alat tertentu sehingga memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan dengan tujuan yang ingin dicapai, maka metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015: 14) Metode Penelitian Kuantitatif dapat diartikan “Sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk

menguji hipotesis yang telah ditetapkan”. Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif menurut Sugiyono (2015: 56) adalah Dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain. Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa metode deskriptif dengan desain survei. Menurut Arikunto (2006: 152) survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Untuk mengetahui jawaban dari permasalahan yang dihadapi penulis sekarang, yang dalam hal ini adalah hubungan kebugaran jasmani dengan percaya diri pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan yaitu di GOR GBK yang beralamat Jalan Kyai Ronggo Mulyo, Ujungbatu II, Ujungbatu, Kecamatan Jepara, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah, Indonesia, Kode Pos 59416.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 9 – 20 Mei 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Pelaksanaan penelitian tidak akan lepas dari objek yang akan diteliti karena melalui objek yang diteliti tersebut akan diperoleh variabel-variabel yang merupakan permasalahan dalam penelitian dan diperoleh suatu pemecahan masalah yang akan

menunjang keberhasilan penelitian, menurut Sugiyono (2012: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga dapat ditarik kesimpulannya. Maka dari itu, penulis menetapkan populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC yang berjumlah 15 atlet.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 118) Sampel adalah bagian dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Arikunto (2013: 108) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Mengingat sedikitnya populasi dalam penelitian ini maka peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dalam penelitian dalam penelitian ini adalah *total sampling*, menurut Sugiyono (2015: 124) *total sampling* adalah teknik penentuan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Maka dari itu, penulis menetapkan sampel dengan kriteria atlet yang sudah menjadi tim dan pernah mengikuti ajang perlombaan futsal antar jepara dan sekitarnya. Jumlah sampel dari atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC adalah 15 atlet.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2015: 60) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Ada

beberapa macam variabel penelitian, sebagaimana yang dipaparkan oleh Sugiyono (2015: 61-64) Menurut hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain maka macam-macam variabel dalam penelitian dapat dibedakan menjadi: 1) Variabel *Independen*, 2) Variabel *Dependen*, 3) Variabel *Moderator*, 4) Variabel *Intervening*, dan 5) Variabel *Control*.

Berdasarkan keterbatasan yang dimiliki, maka penulis memfokuskan hanya pada dua variabel saja yaitu pada variabel *independen* (variabel bebas) dan *dependen* (variabel terikat).

1. Variabel Bebas

Variabel sering pula disebut sebagai variabel penyebab atau *independent variables*. Variabel bebas menurut Sugiyono (2015: 61) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (terikat)” Jadi variabel bebas yang terdapat dalam penelitian ini yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani.

Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC untuk melakukan TKJI yang meliputi lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter

2. Variabel Terikat

Variabel terikat sering disebut sebagai variabel tergantung atau *dependent variables*. Menurut Sugiyono (2015: 61) merupakan Variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat yang terdapat dalam penelitian ini adalah Percaya diri.

Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik yang diukur menggunakan kuisioner.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menurut Sugiyono (2015: 308) merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Sebagai tindak lanjut metode, pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan non tes (Angket).

a. Tes

Salah satu teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan tes. Tes yang dilakukan oleh peneliti adalah Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang berupa tes terdiri dari 5 item tes.

b. Angket

Pengumpulan data dilakukan dengan mengedarkan angket kepada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC. Angket diedarkan dengan tujuan untuk memperoleh data tentang tingkat kepercayaan diri atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Untuk pengumpulan data dari sampel penelitaian diperlukan alat yang disebut instrumen. Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes kebugaran jasmani yaitu

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan angket sebagai alat pengumpulan datanya.

Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “Tes Kesegaran Jasmani Indonesia“ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada *handout* ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 16-19 tahun.

a. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kebugaran Jasmani menurut TKJI (1999)

a. Tes Lari Cepat (*Sprint*) 60 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari. Alat dan fasilitas terdiri dari: Lintasan lari, Peluit, Alat tulis, Stopwatch. Pelaksanaan lari 60 meter adalah sebagai berikut:

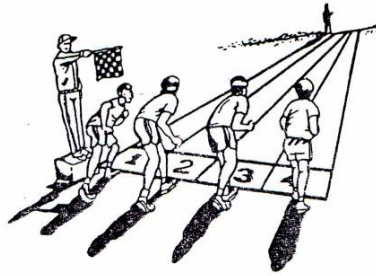
1) Sikap Permulaan

Peserta berada di belakang garis *start*.

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari pada gambar.

b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish* dengan menempuh jarak 60 meter.



Gambar 4. Posisi saat Start Lari 60 Meter

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 1999.

3) Lari masih bisa diulang apabila:

- a) Pelari mencuri *start*.
- b) Pelari tidak melewati garis *finish*.
- c) Pelari terganggu oleh pelari lain.

4) Pengukur waktu

Pengukur waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

5) Pencatat hasil.

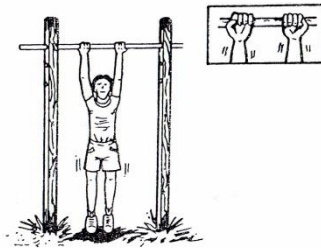
- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik.
- b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma. Kriteria yang digunakan dalam test lari *sprint*, berdasarkan kelompok umur, usia, dan jarak tempuh.

b. Tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah *stopwatch*, serbuk kapur atau *magnesium karbonat*, alat tulis.

1) Pelaksanaan angkat tubuh

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



Gambar 5. Sikap permulaan angkat tubuh

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 1999.

2) Gerakan Angkat badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti sikap permulaan namun siku sedikit ditekukan. Lakukan selama 60 detik.



Gambar 6. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 1999.

3) Pencatat hasil

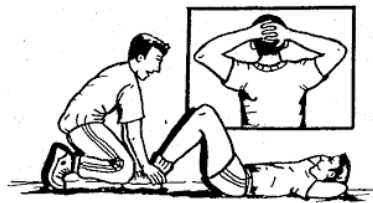
- a) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- b) Gerakan yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).

c. Tes Baring Duduk (*Sit-Up*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lantai, rumput yang rata dan bersih, *stopwatch*, alat tulis, dan matras jika diperlukan .

1) Sikap permulaan

- a) Peserta berbaring terlentang di lantai atau di rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 , kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga.
- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.



Gambar 7. Sikap permulaan baring duduk

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 1999.

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “Ya” peserta mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik Catatan Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 8. Gerakan baring menuju duduk

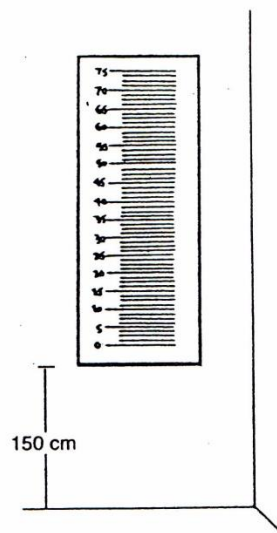
Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 1999.

3) Pencatatan hasil

- a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 - b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0 (nol)
- Kriteria yang digunakan dalam tes baring duduk berdasarkan kelompok umur.

d. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

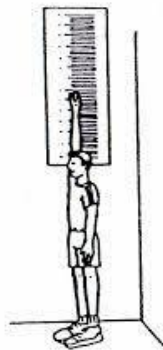
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak eksplosif tungkai. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur, penghapus papan tulis dan alat tulis.



Gambar 9. Papan loncat tegak

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 1999.

- 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi serbuk kapur atau *magnesium karbonat*.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

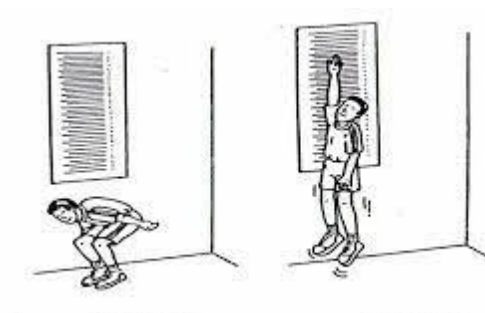


Gambar 10. Sikap menentukan raihan gerak

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 1999.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.
- b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 11. Sikap awalan dan meloncat setinggi mungkin

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 1999.

3) Pencatatan Hasil

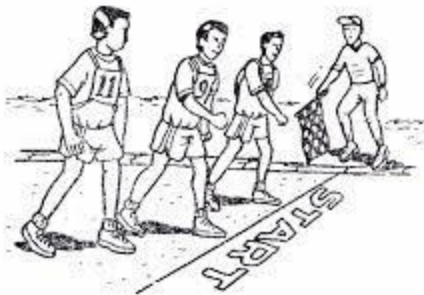
- a) Catat raihan tegak.
- b) Ketiga raihan dicatat.

- c) Raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- d) Ambil nilai selisih nilai raihan yang tertinggi.
- e. Lari 1200 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lari 1200 meter, *stopwatch*, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis. Petugas tes terdiri dari petugas keberangkatan, pengukuran waktu, pencatat hasil, pembantu umum,

- 1) Sikap permulaan Peserta berdiri dibelakang garis *start*.
- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari,
 - b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 1200 meter untuk putra 1000 meter untuk putri.

Catatan Lari diulang bila ada pelari yang mencuri *start* dan ada pelari yang tidak melewati garis *finish*.



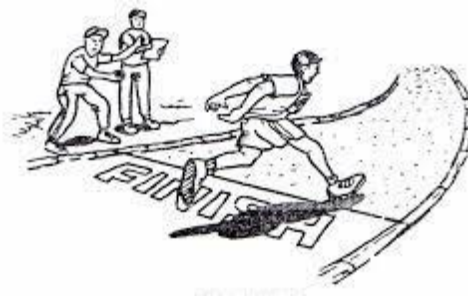
Gambar 12. Posisi start 1200 meter

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 1999.

3) Pencatatan hasil

a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter untuk putra. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 13. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 1999.

b. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 – Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”	5
4	7.3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 1999.

c. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Mengapa disebut hasil kasar ? Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani remaja.

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 1999.

d. Angket

Angket merupakan cara memperoleh data yang digunakan untuk tes kepercayaan diri dengan menggunakan kuesioner. Menurut Kasnodiharjo (1993) Daftar pertanyaan/angket/kuesioner adalah suatu sarana dalam pengumpulan data untuk memperoleh gambaran yang sebenarnya tentang suatu keadaan. Kuesioner mempunyai peranan penting, sebab di dalamnya mencakup semua tujuan dari survei atau penelitian. Selain itu, kuesioner harus mencakup tiga hal, yaitu, mudah

ditanyakan, mudah dijawab, dan mudah diproses. Menurut Sanjaya (2013: 255) Angket adalah instrumen penelitian berupa daftar pertanyaan atau pernyataan secara tertulis yang harus dijawab atau diisi oleh responden sesuai dengan petunjuk pengisiannya. Sedangkan menurut Sugiyono (2015: 199) Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 101) angket adalah kumpulan dari pertanyaan yang diajukan secara tertulis kepada seseorang (yang dalam hal ini disebut responden), dan cara menjawab juga dilakukan dengan tertulis. Angket dibedakan menjadi dua yaitu:

- 1) Angket Terbuka, adalah angket yang memberikan kesempatan kepada responden untuk memberikan jawaban dengan kalimat sendiri.
- 2) Angket Tertutup, adalah angket yang jawabannya sudah disediakan oleh peneliti sehingga responden tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan kondisinya.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-10), ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen yaitu:

- 1) Mendefinisikan Konstrak

Mendefinisikan konstrak adalah membuat batasan mengenai bahan atau variabel yang akan kita ukur. Variabel yang diangkat dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri.

- 2) Menyidik Faktor

Setelah mendefinisikan konstruk, langkah kedua yaitu menyindik faktor–faktor yang menyusun konstruk. Suatu ubahan akan dijabarkan menjadi faktor–faktor yang dapat diukur. Faktor–faktor tersebut akan digunakan untuk mengetahui kepercayaan diri atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC.

3) Menyusun Butir

Butir–butir pertanyaan harus merupakan penjabaran dari faktor, berdasarkan faktor diatas kemudian disusunlah butir–butir soal yang dapat memberikan gambaran–gambaran tentang keadaan dari faktor– faktor tersebut.

Alasan penulis menggunakan angket dalam penelitian ini karena dapat memperoleh gambaran sesuai dengan apa yang terjadi melalui jawaban dari para responden dan memiliki keuntungan dalam penggunaannya.

Sanjaya (2013: 255) menjelaskan keuntungan angket yaitu :

- 1) Angket dapat digunakan untuk mengumpulkan data dari sejumlah responden atau sumber data yang jumlahnya cukup besar. Data yang terkumpul melalui angket akan mudah dianalisis, sebab setiap responden akan mendapatkan pertanyaan yang sama.
- 2) Responden akan memiliki kebebasan untuk menjawab setiap pertanyaan sesuai dengan keyakinan.
- 3) Responden tidak akan terburu-buru menjawab setiap-setiap pertanyaan, karena pengisiannya tidak terlalu oleh waktu. Dalam menjawab pertanyaan angket dapat dipikirkan terlebih dahulu dengan matang, sehingga kesalahan menjawab dapat dihindari.

Angket yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Angket tertutup menurut Sugiyono (2015: 199) adalah pertanyaan yang mengharapkan jawaban singkat atau mengharapkan responden untuk memilih salah satu alternatif jawaban dari setiap pertanyaan. Sedangkan penilaian jawaban responden mengenai pernyataan yang diberikan menggunakan skala *likert* menurut Mawardi (2015: 40) skala *likert* yaitu tipe skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Alternatif jawaban dari sangat positif sampai sangat negatif, seperti pada tabel berikut.

Tabel 4. Skala *Likert*

Alternatif Jawaban	Bobot Nilai	
	(+)	(-)
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Sumber: Mawardi Khalid (2015: 41)

Dalam melaksanakan tes kepercayaan diri ini penulis menggunakan norma kategorisasi untuk mengukur kepercayaan diri atlet. Norma pemberian atau penentuan kategori berpedoman Arikunto (2009: 88), yang mengelompokan :

Tabel 5. Norma Kategorisasi

Interval	Kategori	Keterangan
$X < M + 1,5SD$	Sangat Rendah	M = Mean
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Rendah	SD = Standar Deviasi
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang	
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Tinggi	
$M + 1,5SD < X$	Sangat Tinggi	

Penghitungan norma kategorisasi ini dihitung setelah melakukan tes percaya diri kepada sampel penelitian asli bukan sampel uji coba, berikut adalah hasil hitung norma kategorisasi :

- a) $M = 115$
- b) $SD = 3$
- c) $M - 1,5SD = 103 - (1,5 \times 8) = 111$
- d) $M - 0,5SD = 103 - (0,5 \times 8) = 114$
- e) $M + 0,5SD = 103 + (0,5 \times 8) = 117$
- f) $M + 1,5SD = 103 + (1,5 \times 8) = 120$
- g) $M + 1,5SD < X \quad \Rightarrow > 120$

Tabel 6. Norma Kategorisasi Percaya Diri Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

Norma Kategorisasi Percaya Diri	
Sangat Rendah	$X < 111$
Rendah	$111 < X \leq 114$
Sedang	$114 < X \leq 117$
Tinggi	$114 < X \leq 120$
Sangat Tinggi	$X > 120$

Sedangkan dalam pelaksanaan tes kepercayaan diri, penulis menggunakan angket kepercayaan diri. Butir-butir pernyataan angket kepercayaan diri dibuat berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Sukadiyanto (2013: 14) dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Kisi Kisi Tes Percaya Diri

Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Σ
			+	-	
Percaya Diri Sukadityanto (Handoko, Budi 2015:14)	<i>Calmness</i>	Bersikap tenang <ul style="list-style-type: none"> • Mampu menghadapi tekanan pertandingan • Mampu selalu yakin dan berdoa dalam pertandingan • Memiliki pusat perhatian yang kurang dan merasa khawatir dalam pertandingan 	1, 2, 3	4,5	5
	<i>Alertness</i>	Waspada terhadap keputusan pertandingan <ul style="list-style-type: none"> • Mampu menerima keputusan dengan baik • Mampu waspada terhadap lawan dalam bertanding • Memiliki keraguan terhadap lawan saat bertanding 	6, 7	8,9	4
	<i>Toughness</i>	Kemampuan mengatasi gangguan di dalam dan di luar lapangan <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki kepercayaan diri dalam bertanding • Adanya dukungan dari lingkungan dalam bertanding • Mampu berfokus pada pertandingan • Memiliki ambisi yang berujung negatif pada tim dalam bertanding • Memiliki kepercayaan diri yang kurang terhadap tim 	10, 11, 12	13, 14	5
	<i>Accurate</i>	Keberanian dalam mengambil keputusan <ul style="list-style-type: none"> • Mampu bertanggung jawab dan mengambil keputusan dalam beberapa momen tim • Mampu memberikan masukan pada tim • Membuat keputusan yang negatif dalam bertanding 	15, 16, 17	18, 19	5

	<i>Happiness</i>	Perasaan yang bahagia <ul style="list-style-type: none"> • Merasa optimis ketika target tercapai • Mampu membuat bahagia keadaan tim • Merasa tidak senang ketika tidak mencapai target • Memiliki perasaan yang tidak baik dengan mengejek lawan 	20 ,2 1, 22	23, 24	5
	<i>Excactly to overcome the problems</i>	Kemampuan mengatasi masalah dengan baik dan cepat <ul style="list-style-type: none"> • Mampu mengatasi ejekan dan cemoohan dalam bertanding • Merasa siap ketika diturunkan dalam bertanding • Mampu mengisi kekosongan posisi rekan tim • Tidak mampu mengatasi ejekan dan cemoohan dalam bertanding • Putus asa ketika tidak mencapai target • Tidak mampu mengisi kekosongan rekan tim 	25 ,2 6, 27	28 ,2 9, 30	6
	<i>No nervous</i>	Tidak gugup <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki ketidaktakutan terhadap lawan atau tim • Merasa tidak percaya diri selama tidak bugar • Tidak mampu mengatasi keadaan penampilan perdana • Terlihat gugup ketika banyak penonton • Merasa bingung mendapat serangan balik lawan 	31	32, 33, 34, 35	5
TOTAL PERNYATAAN			18	17	35

Kisi-kisi diatas meliputi dari pertanyaan positif maupun negatif, adapun pertanyaan positif pada butir 1, 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 25, 26,

27, dan 31 sedangkan pertanyaan negatif terdapat pada butir 4, 5, 8, 9, 13, 14, 18, 19, 23, 24, 28, 29, 30, 32, 33, 34, dan 35. Setiap butir pertanyaan dilengkapi dengan jawaban skala *likert* dengan 4 alternatif jawaban alternatif jawaban yaitu SS = Sangat Setuju, S = Setuju, TS = Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju. Untuk pertanyaan *favorabel* skor jawaban adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1, sedangkan untuk pertanyaan *unfavorable* skor jawaban SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Validitas menurut Arikunto (2013: 110) adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Untuk memperoleh perangkat instrumen tersebut diuji cobakan terlebih dahulu dengan responden. Berkaitan dengan hal itu, pada penelitian ini diambil responden non sampel untuk uji coba. Dalam melakukan uji validitas persyaratan instrument ini peneliti terlebih dahulu melakukan pengujian 35 butir soal tentang kepercayaan diri kepada 15 responden klub Mistar United. Sedangkan hasil uji validitas data tersebut di uji oleh peneliti dengan bantuan *Microsoft Excel 2010* dengan ditempuh langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Input data hasil angket instrumen dalam *worksheet* (lembar kerja)

- b. Pada kolom paling kanan, jumlahkan skor setiap responden dengan menggunakan fungsi yang ada di *excel*, menggunakan *syntax*/perintah [=sum(range cell)].
- c. Range cell diisi dengan rentang sel mulai dari item soal pertama sampai dengan item soal terakhir instrumen angket.
- d. Pada baris paling bawah, untuk setiap kolom item butir soal kita hitung nilai korelasi pearson dengan fungsi excel yang memiliki *syntax* [=correl(array cell1; array cell2)].
- e. Array cell1 berisikan rentang sel item soal yang akan dihitung dan array cell2 berisikan rentang sel jumlah skor sebagaimana yang telah dihitung sebelumnya.
- f. Penentuan signifikansi validitas dapat menggunakan perintah yang kita tulis pada baris dibawah perhitungan r-hitung yaitu [=IF(p>q;"valid";"tidak valid")].
- g. p berisikan nilai r-hitung dan q nilai r-tabel.
- h. Sebagai pelengkap jika kita ingin menghitung berapa jumlah item yang valid, kita gunakan rumus dengan perintah [=COUNTIF(range cell3;"valid")].
- i. Range cell3 diisi dengan rentang cell yang berisikan hasil penentuan signifikansi validitas yang dihitung pada baris sebelumnya.

Dalam uji validitas ini kriteria penilaian butir angket yang valid apabila mempunyai r hitung > r tabel (0,514). Hasil uji validitas pada instrumen ini adalah sebagai berikut :

Tabel 8. Hasil Analisis Validitas Instrumen

Butir	r hitung	r tabel	keterangan	Butir	r hitung	r tabel	keterangan
1.	0,6765	0,514	Valid	18.	0,5452	0,514	valid
2.	0,5913	0,514	Valid	19.	0,7242	0,514	valid
3.	0,7947	0,514	Valid	20.	0,7227	0,514	valid
4.	0,6825	0,514	Valid	21.	0,7309	0,514	valid
5.	0,5349	0,514	Valid	22.	0,7496	0,514	valid
6.	0,6824	0,514	Valid	23.	0,6125	0,514	valid
7.	0,5563	0,514	Valid	24.	0,8444	0,514	valid
8.	0,5956	0,514	Valid	25.	0,5511	0,514	valid
9.	0,5606	0,514	Valid	26.	0,6404	0,514	valid
10.	0,5323	0,514	Valid	27.	0,7324	0,514	valid
11.	0,5715	0,514	Valid	28.	0,7501	0,514	valid
12.	0,7417	0,514	Valid	29.	0,5891	0,514	valid
13.	0,6499	0,514	Valid	30.	0,2901	0,514	tidak valid
14.	0,6699	0,514	Valid	31.	0,5909	0,514	valid
15.	0,6975	0,514	Valid	32.	0,0331	0,514	tidak valid
16.	0,5671	0,514	Valid	33.	0,5192	0,514	valid
17.	0,2593	0,514	tidak valid	34.	0,0095	0,514	tidak valid
				35.	0,5458	0,514	valid

Uji validitas terhadap variabel kepercayaan diri didapatkan hasil sebagai berikut, dari keseluruhan nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel (0,514), dimana nilai r hitung paling tinggi adalah sebesar 0,84496871 pada item pernyataan nomor 24 dan pernyataan paling rendah sebesar 0,009536715, yaitu pada item pernyataan nomor 34. Dapat disimpulkan bahwa dari 35 item pernyataan pada variabel percaya diri terdapat 4 soal yang tidak valid dan harus tereliminasi, yaitu item pernyataan nomor 17, 30, 32, dan 34. Sementara 31 butir soal pernyataan yang lain dinyatakan valid dan layak untuk digunakan sebagai alat ukur pengumpulan data dalam penelitian ini.

2. Reliabilitas Instrumen

Menurut Arikunto (2013: 221) reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan suatu alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah cukup baik.

Penggunaan teknik uji reliabilitas dengan rumus alpha pada penelitian ini alasannya adalah data yang diambil melalui angket/kuisisioner. Indikator yang terdapat pada kuisisioner yang akan dijadikan sebagai instrumen dalam penelitian tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain, karena instrument tersebut sudah baik maka pengujian reliabilitas digunakan *alpha cronbach* dengan mengkonsultasikan nilai alpha atau nilai interpretasi nilai r seperti yang terdapat dibawah ini :

Tabel 9. Klasifikasi Penilaian Reliabilitas

Koefisien <i>Product Moment</i> Koefisien r	Reliabilitas
0,8000 – 1,0000	Sangat Tinggi
0,6000 – 0,7999	Tinggi
0,4000 – 0,5999	Cukup/Sedang
0,2000 – 0,3999	Rendah
0,0000 – 0,1999	Sangat Rendah

Sumber : Sugiyono (2015: 184)

Dari data pada tabel 9. Di atas ketentuan reliabel diatas untuk menkonsultasikan hasil nilai yang didapatkan variabel terikat yaitu percaya diri. Pengujian dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Program and Service Solutionseri 25.0*. Dari hasil pengujian data kuesioner jawaban responden dalam penelitian ini nilai koefisien seperti tabel 10. Dibawah ini :

Tabel 10. Hasil Pengujian Data

Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	Koefisien r	Keterangan
Percaya Diri	0,933	0,8000-1,0000	Sangat Tinggi

Dari data pada tabel 8. Diatas adalah hasil uji reliabilitas pada nilai *Cronbach's Alpha* variabel Percaya Diri sebesar 0,933. Dapat disimpulkan bahwa data-data kuesioner jawaban responden yang diperoleh dari seluruh instrumen pernyataan pada masing-masing variabel telah memenuhi syarat reliabilitas instrumen karena memiliki nilai tinggi.

G. Teknis Analisis Data

Analisis data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian . Menurut Sugiyono (2015: 33) mengatakan dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Analisi data dalam penelitian ini penulis menggunakan bantuan *Statistical Program and Service Solutionseri 25.0* dan *Microsoft Excel 2010*.

1. Analisis Deskriptif

Analisis data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif kuantitatif. Menurut Yani (2014: 39) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau

menggambarkan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi.

2. Uji Prasyarat Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis data dengan uji korelasi sederhana, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi untuk analisis korelasi, yaitu :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data pada variabel yang digunakan dalam analisis berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan program dalam *Statistical Program and Service Solution* seri 25.0. Hasil dari uji normalitas akan menentukan analisis data selanjutnya.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui bahwa hubungan antara variabel X dan Y adalah linier. Uji linieritas dapat dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Statistical Program and Service Solution* seri 25.0.

3. Uji Hipotesis

a. Korelasi *Pearson Product Momen*

Menurut Wiratna (2015: 215) teknik korelasi *pearson product momen* digunakan untuk mencari hubungan atau pengaruh antara variabel X dan Y. Korelasi *pearson product momen* disebut juga dengan korelasi sederhana.

b. Koefisien Determinan

Teknik korelasi determinan digunakan untuk menghitung seberapa besar kontribusi yang diberikan variabel X dan Y.

Variabel dapat dikatakan memiliki hubungan apabila didapatkan nilai r - value $< 0,05$. Untuk mengukur keamatan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dilakukan uji korelasi menggunakan aplikasi *Statistical Program and Service Solutions* seri 25.0. Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *pearson product momen*. Menurut Wiratna (2015: 217) uji korelasi bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel dapat dilihat dari tingkat signifikan, jika ada hubungan maka dicari seberapa kuat hubungan tersebut. Keamatan hubungan ini dinyatakan dalam bentuk koefisien (r). Keamatan korelasi dapat dikelompokkan sebagai berikut :

Tabel 11. Kriteria Uji Korelasi

0	Tidak ada korelasi antara dua variabel
$>0 - 0,20$	Korelasi sangat lemah
$>0,21 - 0,40$	Korelasi cukup
$>0,41 - 0,70$	Korelasi kuat
$>0,71 - 0,90$	Korelasi sangat kuat
$>0,91 - 0,99$	Korelasi kuat sekali
1	Korelasi sempurna

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu dan Analisis Data Hasil Penelitian

a. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di GOR GBK Jepara yang beralamat Jalan Kyai Ronggo Mulyo, Ujungbatu II, Ujungbatu, Kecamatan Jepara, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah, Indonesia, Kode Pos 59416.

b. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC yang berjumlah 15 atlet.

c. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung pada bulan Mei. Adapun waktu pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 9 – 20 Mei 2022.

d. Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian

Variabel penelitian ini merupakan variabel bebas dan terikat. Variabel bebas yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC dan variabel terikat yaitu Percaya Diri Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC. Data penelitian variabel bebas diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan satu persatu oleh testi, sedangkan data penelitian variabel terikat diperoleh dari hasil kuisioner yang di sebarakan oleh peneliti.

2. Deskripsi Hasil Penelitian Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri Pada Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

a. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

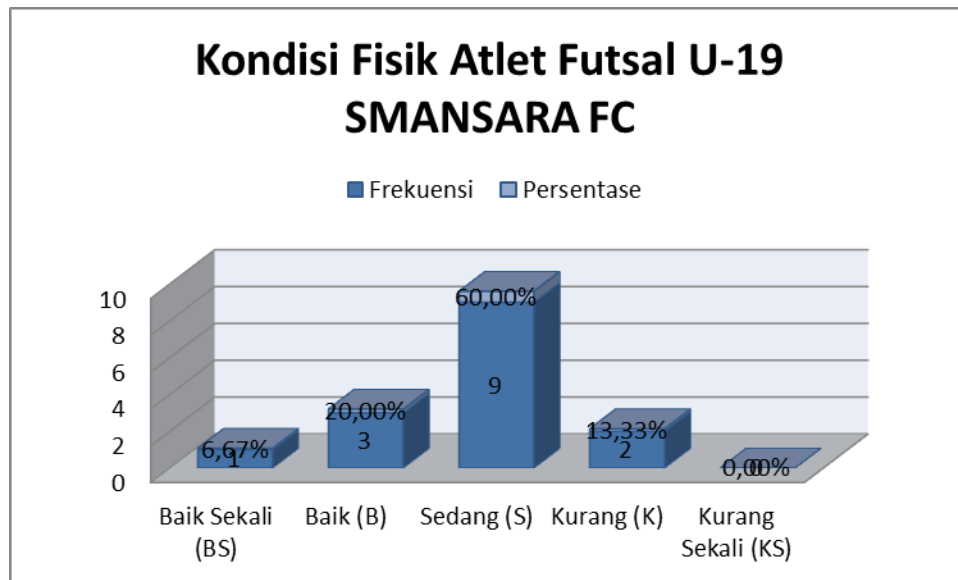
Kebugaran jasmani atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dari Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani untuk kelompok umur 16-19 tahun.

Hasil data tingkat kebugaran jasmani pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC terangkum dalam data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC dapat dilihat pada tabel 12. di bawah ini:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

HASIL DISTRIBUSI FREKUENSI KESELURUHAN					
No	Jumlah Nilai		Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	22	25	Baik Sekali (BS)	1	6,67%
2.	18	21	Baik (B)	3	20,00%
3.	14	17	Sedang (S)	9	60,00%
4.	10	13	Kurang (K)	2	13,33%
5.	5	9	Kurang Sekali (KS)	0	0,00%
Total				15	100,00%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Lingkaran, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar 14. Diagram Batang Hasil Tes Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

Berdasarkan tabel 12. dan diagram 14. Dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC terdapat 0 atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani yang “kurang sekali” dengan persentase 0%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “kurang” sebanyak 2 atlet dengan persentase 13%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “sedang” sebanyak 9 atlet dengan persentase 60%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “baik” sebanyak 3 atlet dengan persentase 20% dan atlet dengan tingkat kebugaran jasmani yang “baik sekali” sebanyak 1 atlet dengan persentase 7%. Dari data di atas diperoleh nilai

mean, median, mode, standar deviation, variance, minimum serta maximum sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi Statistik Data Keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

Statistics		
N	Valid	15
	Missing	0
Mean		16.33
Median		16.00
Mode		16
Std. Deviation		2.664
Variance		7.095
Minimum		13
Maximum		22

Dari tabel 13. di atas diketahui rata-rata kebugaran jasmani pada 15 atlet yang menjadi sampel penelitian adalah 16,33 dengan kategori “sedang” dan memiliki nilai tengah atau *median* 16. Hasil tes kebugaran jasmani diperoleh nilai tertinggi yaitu 22 dan nilai terendah 13. Sementara itu, nilai standar deviasi dan varian masing-masing yaitu 2,664 dan 7,095. Adapun deskripsi data dari tiap-tiap jenis tes kebugaran jasmani Indonesia sebagai berikut :

Deskripsi Data Tes Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC.

Tabel 14. Deskripsi Statistik Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani
Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

TKJI Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC						
		Lari 60 meter (detik)	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter (detik)
N	Valid	15	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		6.1687	8.87	36.20	42.93	297.33
Median		6.0300	9.00	37.00	42.00	301.00
Std. Deviation		.69913	6.379	7.063	7.611	31.970
Variance		.489	40.695	49.886	57.924	1022.095
Minimum		5.49	1	23	31	243
Maximum		8.12	22	50	56	357

1) Lari 60 Meter Putra

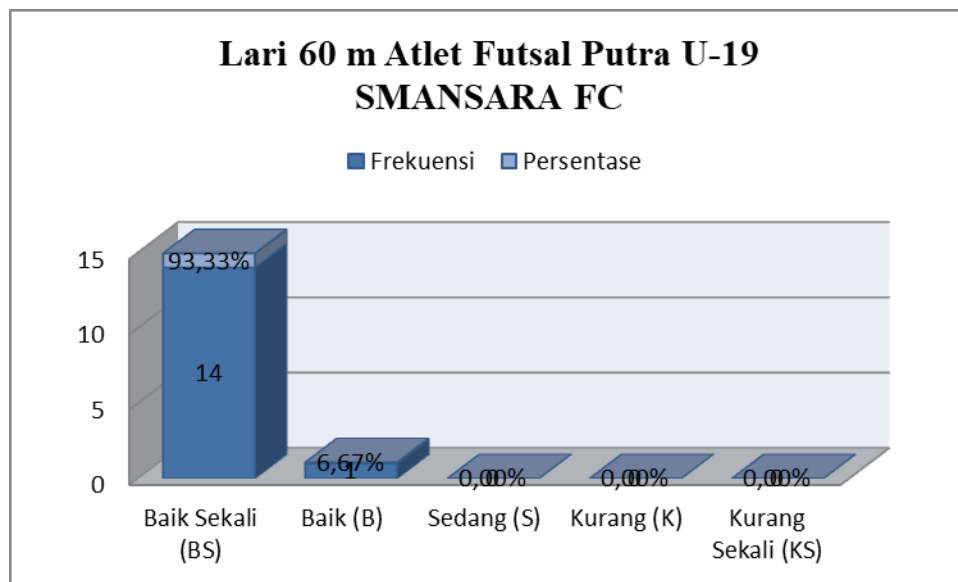
Hasil tes lari 60 meter untuk atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC sebagaimana yang terdapat dalam tabel 14. Diperoleh rata-rata yaitu 6,1687 detik dengan kategori “baik sekali” dan memiliki nilai tengah 6,03. Diperoleh waktu terbaik 5,49 detik dan waktu terburuk 8,12 detik. Sementara itu, nilai standar deviasi dan variannya yaitu 0,69913 dan 0,489.

Apabila ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berdasarkan kategori norma penilaian, lari 60 meter atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC disajikan pada tabel 15. Di bawah ini :

Tabel 15. Hasil Distribusi Frekuensi Lari 60 Meter Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

HASIL DISTRIBUSI FREKUENSI LARI 60 METER					
No	Jumlah Nilai		Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	s.d	7,2'	Baik Sekali (BS)	14	93,33%
2.	7,3'	8,3'	Baik (B)	1	6,67%
3.	8,4'	9,6'	Sedang (S)	0	0,00%
4.	9,7'	11'	Kurang (K)	0	0,00%
5.	11,1'	Dst	Kurang Sekali (KS)	0	0,00%
Total				15	100,00%

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC berdasar tes lari 60 meter yang diperoleh.



Gambar 15. Diagram Batang Hasil Tes Lari 60 meter Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

Berdasarkan tabel 15. dan gambar 15. Di atas dapat diketahui bahwa tingkat kecepatan lari 60 meter pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC terdapat 0 atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani yang “kurang sekali” dengan persentase

0%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “kurang” sebanyak 0 atlet dengan persentase 0%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “sedang” sebanyak 0 atlet dengan persentase 0%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “baik” sebanyak 1 atlet dengan persentase 6,67% dan atlet dengan tingkat kebugaran jasmani yang “baik sekali” sebanyak 14 atlet dengan persentase 93,3%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC berdasar tes lari 60 meter adalah hampir sama. Sebagian besar kemampuan lari 60 meter yang dimiliki oleh atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC masuk dalam kategori baik sekali.

2) Gantung Angkat Tubuh

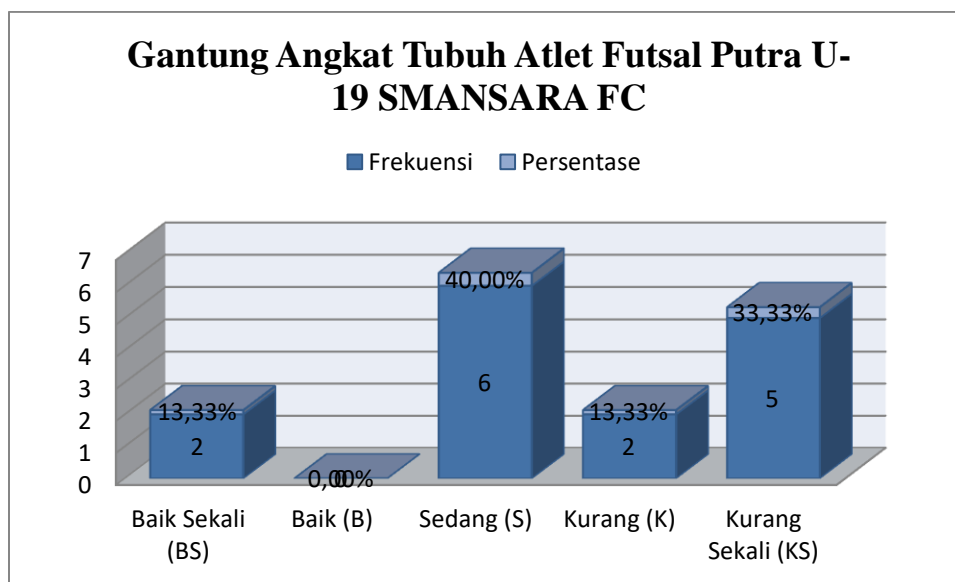
Hasil tes gantung angkat tubuh untuk atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC sebagaimana yang terdapat dalam tabel 14. Diperoleh rata-rata yaitu 8,87 (9) kali dengan kategori “sedang” dan memiliki nilai tengah 9. Diperoleh catatan terbaik 22 kali dan catatan terburuk 1 kali. Sementara itu, nilai standar deviasi dan variannya yaitu 6,379 dan 40,695.

Apabila ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berdasarkan kategori norma penilaian gantung angkat tubuh atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC disajikan pada tabel 16. Di bawah ini :

Tabel 16. Hasil Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

HASIL DISTRIBUSI GANTUNG ANGKAT TUBUH					
No	Jumlah Nilai		Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	19	Keatas	Baik Sekali (BS)	2	13,33%
2.	14	18	Baik (B)	0	0,00%
3.	9	13	Sedang (S)	6	40,00%
4.	5	8	Kurang (K)	2	13,33%
5.	0	4	Kurang Sekali (KS)	5	33,33%
Total				15	100,00%

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC berdasar tes gantung angkat tubuh yang diperoleh.



Gambar 16. Diagram Batang Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

Berdasarkan tabel 16. dan gambar 16. Di atas dapat diketahui bahwa tingkat kekuatan otot lengan gantung angkat tubuh pada atlet futsal putra U-19

SMANSARA FC terdapat 5 atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani yang “kurang sekali” dengan persentase 33,33%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “kurang” sebanyak 2 atlet dengan persentase 13,33%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “sedang” sebanyak 6 atlet dengan persentase 40%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “baik” sebanyak 0 atlet dengan persentase 0% dan atlet dengan tingkat kebugaran jasmani yang “baik sekali” sebanyak 2 atlet dengan persentase 13,33%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC berdasar tes gantung angkat tubuh adalah berbeda. Sebagian besar kemampuan gantung angkat tubuh yang dimiliki oleh atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC masuk dalam kategori sedang.

3) Baring Duduk

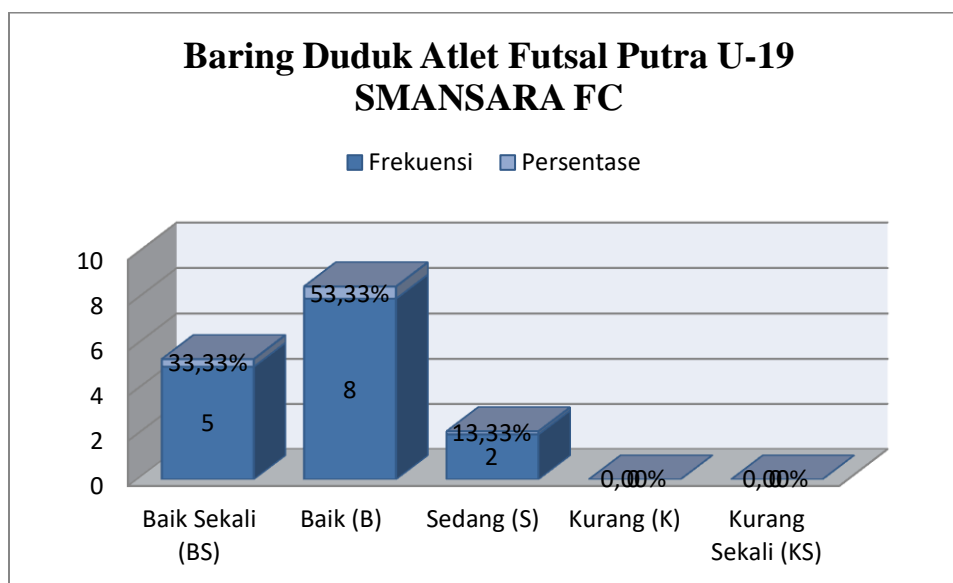
Hasil tes baring duduk untuk atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC sebagaimana yang terdapat dalam tabel 14. Diperoleh rata-rata yaitu 36,2 (36) kali dengan kategori “baik” dan memiliki nilai tengah 37. Diperoleh catatan terbaik 50 kali dan catatan terburuk 23 kali. Sementara itu, nilai standar deviasi dan variannya yaitu 7,063 dan 49,886.

Apabila ditampilkan dalam bentuk tabel berdasarkan frekuensi berdasarkan kategori norma penilaian baring duduk atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC disajikan pada tabel 17. Di bawah ini :

Tabel 17. Hasil Distribusi Frekuensi Baring Duduk Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

HASIL DISTRIBUSI BARING DUDUK					
No	Jumlah Nilai		Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	41	Keatas	Baik Sekali (BS)	5	33,33%
2.	30	40	Baik (B)	8	53,33%
3.	21	29	Sedang (S)	2	13,33%
4.	10	20	Kurang (K)	0	0,00%
5.	0	9	Kurang Sekali (KS)	0	0,00%
Total				15	100,00%

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC berdasar tes baring duduk yang diperoleh.



Gambar 17. Diagram Batang Hasil Tes Baring Duduk Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

Berdasarkan tabel 17. dan gambar 17. Di atas dapat diketahui bahwa tingkat kekuatan otot baring duduk pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC terdapat 0 atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani yang “kurang sekali” dengan persentase

0%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “kurang” sebanyak 0 atlet dengan persentase 0%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “sedang” sebanyak 2 atlet dengan persentase 13,33%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “baik” sebanyak 8 atlet dengan persentase 53,33% dan atlet dengan tingkat kebugaran jasmani yang “baik sekali” sebanyak 5 atlet dengan persentase 33,33%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC berdasar tes baring duduk adalah berbeda. Sebagian besar kemampuan baring duduk yang dimiliki oleh atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC masuk dalam kategori baik.

4) Loncat Tegak

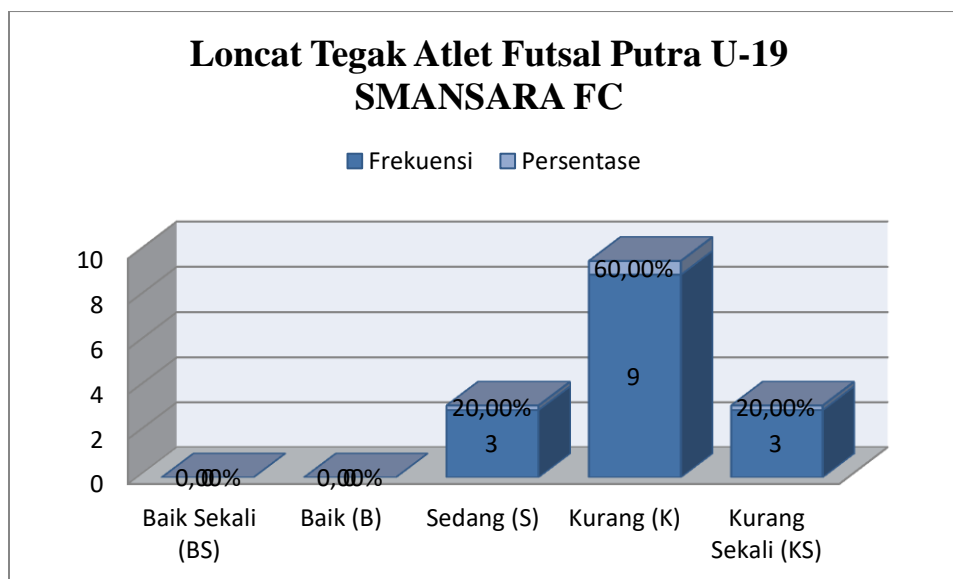
Hasil tes loncat tegak untuk atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC sebagaimana yang terdapat dalam tabel 14. Diperoleh rata-rata yaitu 42,93 cm dengan kategori “kurang” dan memiliki nilai tengah 42. Diperoleh catatan terbaik 56 cm dan catatan terburuk 31 cm. Sementara itu, nilai standar deviasi dan variannya yaitu 7,611 dan 57,924.

Apabila ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berdasarkan kategori norma penilaian loncat tegak atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC disajikan pada tabel 18. Di bawah ini :

Tabel 18. Hasil Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

HASIL DISTRIBUSI LONCAT TEGAK					
No	Jumlah Nilai		Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	73	Keatas	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
2.	60	72	Baik (B)	0	0,00%
3.	50	59	Sedang (S)	3	20,00%
4.	39	49	Kurang (K)	9	60,00%
5.	38	dst	Kurang Sekali (KS)	3	20,00%
Total				15	100,00%

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC berdasar tes loncat tegak yang diperoleh.



Gambar 18. Diagram Batang Hasil Tes Loncat Tegak Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

Berdasarkan tabel 18. dan gambar 18. Di atas dapat diketahui bahwa tingkat kekuatan lompatan pada tes loncat tegak atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC terdapat 3 atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani yang “kurang sekali” dengan

persentase 20%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “kurang” sebanyak 9 atlet dengan persentase 60%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “sedang” sebanyak 3 atlet dengan persentase 20%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “baik” sebanyak 0 atlet dengan persentase 0% dan atlet dengan tingkat kebugaran jasmani yang “baik sekali” sebanyak 0 atlet dengan persentase 0%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC berdasar tes loncat tegak adalah tidak berbeda jauh. Sebagian besar kemampuan loncat tegak yang dimiliki oleh atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC masuk dalam kategori kurang.

5) Lari 1200 Meter

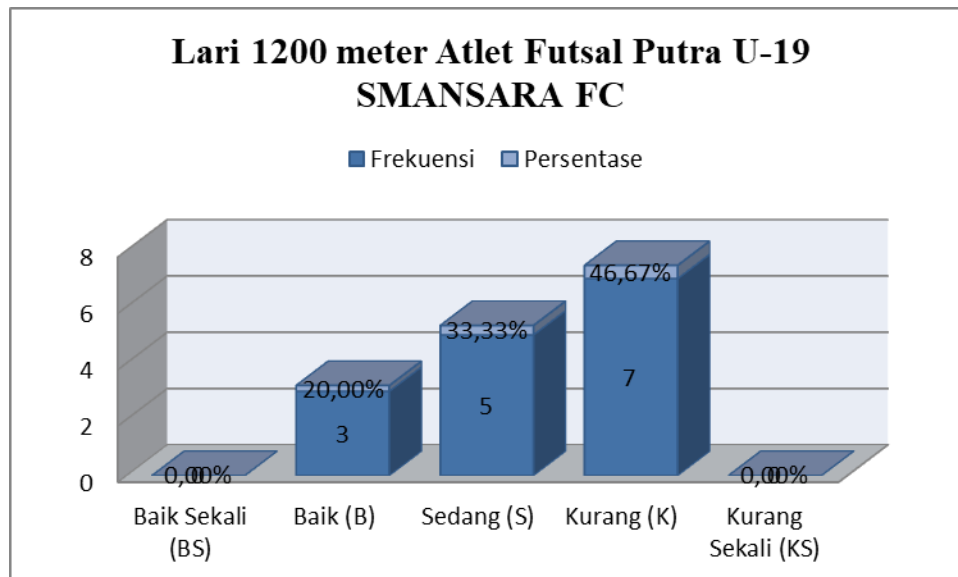
Hasil tes lari 1200 meter untuk atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC sebagaimana yang terdapat dalam tabel 14. Diperoleh rata-rata yaitu 297,33 detik atau 4 menit 57,33 detik dengan kategori “sedang” dan memiliki nilai tengah 301 detik atau 5 menit 01 detik. Diperoleh catatan waktu terbaik 243 detik atau 4 menit 03 detik dan catatan waktu terburuk 357 detik atau 5 menit 57 detik. Sementara itu, nilai standar deviasi dan variannya yaitu 31,97 dan 1022,095.

Apabila ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berdasarkan kategori norma penilaian lari 1200 meter atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC disajikan pada tabel 19. Di bawah ini :

Tabel 19. Hasil Distribusi Frekuensi Lari 1200 meter Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

HASIL DISTRIBUSI LARI 1200 METER					
No	Jumlah Nilai		Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	s.d	3'14"	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
2.	3'15"	4'25"	Baik (B)	3	20,00%
3.	4'26"	5'12"	Sedang (S)	5	33,33%
4.	5'13"	6'33"	Kurang (K)	7	46,67%
5.	6'34"	dst	Kurang Sekali (KS)	0	0,00%
Total				15	100,00%

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC berdasar tes lari 1200 meter yang diperoleh.



Gambar 19. Diagram Batang Hasil Tes Lari 1200 Meter Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

Berdasarkan tabel 19. dan gambar 19. Di atas dapat diketahui bahwa tingkat kekuatan daya tahan pada tes lari 1200 meter atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC terdapat 0 atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani yang “kurang sekali”

dengan persentase 0%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “kurang” sebanyak 7 atlet dengan persentase 46,67%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “sedang” sebanyak 5 atlet dengan persentase 33,33%, dengan tingkat kebugaran jasmani yang “baik” sebanyak 3 atlet dengan persentase 20% dan atlet dengan tingkat kebugaran jasmani yang “baik sekali” sebanyak 0 atlet dengan persentase 0%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC berdasar tes loncat tegak adalah tidak berbeda jauh. Sebagian besar kemampuan lari 1200 meter yang dimiliki oleh atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC masuk dalam kategori sedang .

b. Hasil Penelitian Percaya Diri Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

a. Deskripsi Jawaban Responden

Hasil jawaban deskripsi data variabel terikat yaitu percaya diri pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC yang diperoleh dari penyebaran kuesioner kepada 15 responden adalah sebagai berikut :

Tabel 20. Tanggapan Responden terhadap Variabel Percaya Diri

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS	Jumlah
1.	Saya mampu menghadapi tekanan sebelum, selama dan sesudah pertandingan.	40	15	0	0	55
2.	Saya merasa optimis ketika memulai pertandingan.	40	12	2	0	54
3.	Saya selalu memulai pertandingan dengan berdoa.	60	0	0	0	60

4.	Saya terkadang tidak bisa memusatkan perhatian terhadap komitmen untuk bermain sesuai dengan apa yang sudah diberikan pelatih.	0	4	18	28	50
5.	Saya merasa khawatir ketika diturunkan sebagai <i>starting line up</i> .	1	2	12	40	55
6.	Saya selalu bisa menerima keputusan perangkat pertandingan selama bertanding.	28	21	2	0	51
7.	Saya selalu berhati-hati untuk merebut bola dari lawan agar tidak melakukan pelanggaran serta membuang peluang untuk mencetak gol.	40	12	2	0	54
8.	Saya menjadi kurang cermat ketika berhadapan dengan lawan 1v1.	0	2	18	32	52
9.	Saya menjadi ragu-ragu ketika mengambil keputusan dalam merebut atau mempertahankan bola karena mempunyai riwayat cedera.	0	2	12	40	54
10.	Saya selalu percaya diri terhadap kemampuan dan kerja sama tim.	56	0	2	0	58
11.	Saya merasa support dari lingkungan terdekat dapat memotivasi dalam pertandingan.	56	3	0	0	59
12.	Saya berusaha selalu fokus dalam pertandingan.	56	3	0	0	59
13.	Di beberapa momen saat bertanding saya mempunyai ambisi ataupun ego tersendiri dalam mengambil keputusan.	0	4	6	44	54
14.	Tidak percaya dengan kemampuan rekan satu tim.	0	2	9	44	55
15.	Saya berani bertanggung jawab atas kesalahan selama pertandingan.	56	3	0	0	59

16.	Saya berani mengambil keputusan untuk mewujudkan tujuan tim bersama (misalnya, mengambil tendangan pinalti di menit akhir).	44	12	0	0	56
17.	Selama pertandingan berani menentang keputusan pengadil lapangan.	0	0	18	36	54
18.	Melakukan resiko pelanggaran yang membuat kerugian pada diri sendiri dan tim.	0	0	9	48	57
19.	Saya merasa optimis ketika berhasil mencapai target tim yang diinginkan.	36	18	0	0	54
20.	Saya merasa bahagia ketika apa yang sudah saya lakukan dilapangan berhasil membuat orang lain senang.	56	3	0	0	59
21.	Saya bahagia ketika mendapat apresiasi dari pelatih terhadap kinerja di lapangan.	52	6	0	0	58
22.	Saya merasa tidak senang ketika target yang di lapangan tidak sesuai dengan harapan.	0	2	6	48	56
23.	Saya merasa senang ketika memenangkan pertandingan dengan mengejek lawan se usai pertandingan.	1	0	0	56	57
24.	Segala macam bentuk ejekan dan cemoohan yang diberikan kepada saya saat pertandingan berlangsung tidak mempengaruhi penampilan saya.	48	9	0	0	57
25.	Saya siap apabila diturunkan dalam pertandingan ketika kondisi saya tidak dalam keadaan bugar.	36	18	0	0	54
26.	Saya mampu mengisi posisi rekan satu tim yang mengalami cedera ataupun mendapatkan kartu merah ketika pertandingan.	28	24	0	0	52
27.	Segala macam bentuk ejekan dan cemoohan yang diberikan kepada saya saat pertandingan berlangsung dapat mempengaruhi penampilan saya.	0	0	9	48	57

28.	Ketika saya tidak mencapai target yang ditentukan, maka saya mudah putus asa.	0	0	9	48	57
29.	Saya tidak takut ketika berhadapan dengan tim dengan mempunyai nama besar.	56	3	0	0	59
30.	Jika kompetisi ini merupakan penampilan perdana bagi saya, saya belum bebas dalam pertandingan ini.	0	2	9	44	55
31.	Saya bingung ketika mendapatkan bola untuk serangan balik jika teman-teman satu tim lama dalam mendukung penyerangan.	0	0	6	52	58

Berdasarkan tabel 20. Diatas dapat diketahui bahwa pernyataan yang paling dominan direspon oleh atlet yang memilih pernyataan sangat setuju adalah pernyataan no. 3 yaitu “Saya selalu memulai pertandingan dengan berdoa “ dengan total nilai jawaban sangat setuju sebanyak 60 .

b. Deskripsi Hasil Penelitian Percaya Diri Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

Hasil tes percaya untuk atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC sebagaimana yang terdapat dalam tabel 21. di bawah ini:

Tabel 21. Deskripsi Data Variabel Percaya Diri Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

Statistics		
Percaya Diri		
N	Valid	15
	Missing	0
Mean		115.2000
Median		115.0000
Std. Deviation		3.07525
Variance		9.457
Minimum		111.00
Maximum		122.00

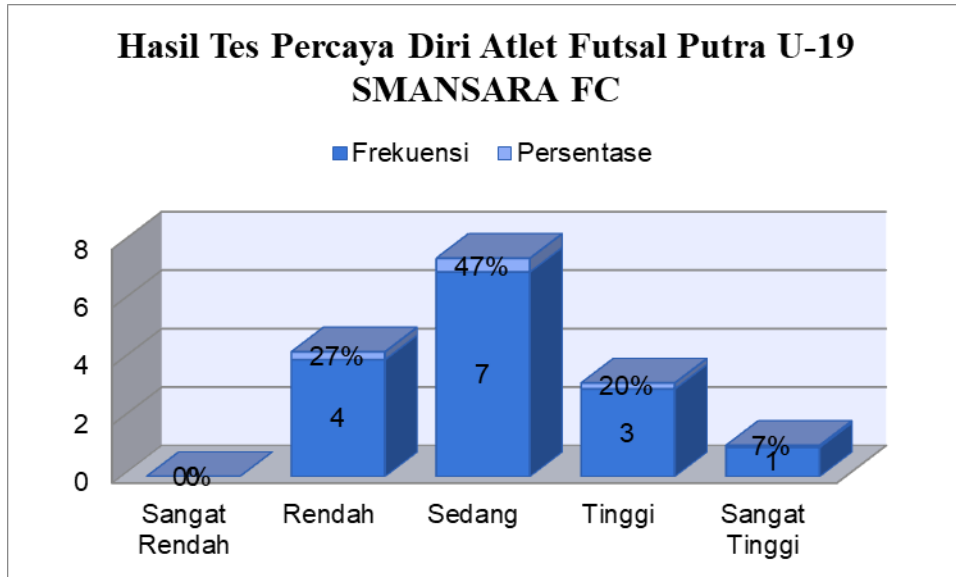
Diperoleh rata-rata yaitu 115,2 atau 115 jika dibulatkan dengan kategori “sedang” dan memiliki nilai tengah 115. Diperoleh catatan terbaik 122 dengan kategori “sangat tinggi” dan catatan terburuk 111 dengan kategori “rendah”. Sementara itu, nilai standar deviasi dan variannya yaitu 3,075 atau 3 jika dibulatkan dan 9,457.

Hasil distribusi frekuensi variabel percaya diri atlet diukur dengan norma kategorisasi yang sudah dihitung pada tabel 22. Di bawah ini :

Tabel 22. Hasil Distribusi Frekuensi Variabel Percaya Diri Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	$X < 111$	Sangat Rendah	0	0%
2.	$111 < X \leq 114$	Rendah	4	27%
3.	$114 < X \leq 117$	Sedang	7	47%
4.	$114 < X \leq 120$	Tinggi	3	20%
5.	$X > 120$	Sangat Tinggi	1	7%
	Total		15	100%

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar variabel percaya diri atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC berdasar tes kuisioner yang diperoleh.



Gambar 20. Diagram Batang Hasil Tes Percaya Diri Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC

Berdasarkan tabel 22. dan gambar 20. Di atas dapat diketahui bahwa variabel percaya diri pada tes kuisioner atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC terdapat 0 atlet memiliki kepercayaan diri yang “sangat rendah” dengan persentase 0%, dengan kepercayaan diri yang “rendah” sebanyak 4 atlet dengan persentase 27%, dengan kepercayaan diri yang “sedang” sebanyak 7 atlet dengan persentase 47%, dengan kepercayaan diri yang “tinggi” sebanyak 3 atlet dengan persentase 20% dan atlet dengan kepercayaan diri yang “sangat tinggi” sebanyak 1 atlet dengan persentase 7%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC berdasar tes kuisioner sebagian besar kemampuan kepercayaan

diri yang dimiliki oleh atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC masuk dalam kategori sedang.

3. Hasil Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*)

Untuk mengetahui data pada penelitian ini berdistribusi normal atau tidak peneliti menggunakan aplikasi *Statistical Product and Services Solutions 25.0*. Menurut Wiratna (2015: 55), data berdistribusi normal jika nilai signifikansinya > 0.05 , apabila nilai signifikansinya $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.

Tabel 23. Hasil Uji Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		tingkat kebugaran jasmani	percaya diri
N		15	15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	16.3333	115.2000
	Std. Deviation	2.66369	3.07525
Most Extreme Differences	Absolute	.216	.193
	Positive	.216	.193
	Negative	-.116	-.092
Test Statistic		.216	.193
Asymp. Sig. (2-tailed)		.057 ^c	.139 ^c
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			

Berdasarkan tabel 23. Hasil uji normalitas di atas menunjukkan nilai signifikansi adalah 0,139 maka hasil sig. $0,139 > 0,05$, maka data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan linier atau tidak secara signifikan. Menurut Wiratna (2015: 57), variabel bisa dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila nilai signifikansi dari *deviation from linierity* > 0,05.

Tabel 24. Hasil Uji Linierilitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
percaya diri * tingkat kebugaran jasmani	Between Groups	(Combined)	131.900	7	18.843	263.800	.000
		Linearity	130.832	1	130.832	1831.651	.000
		Deviation from Linearity	1.068	6	.178	2.491	.129
	Within Groups		.500	7	.071		
	Total		132.400	14			

Berdasarkan hasil uji linieritas di atas diperoleh nilai *deviation from linierity* signifikansinya sebesar 0.129 sehingga $0,129 > 0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel kebugaran jasmani dengan percaya diri atlet.

4. Hasil Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi *Product Moment*

Untuk mengetahui adanya hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC maka perlu dilakukan uji korelasi. Dalam pengujian dua variabel ini menggunakan uji korelasi *product moment pearson*. Menurut Wiratna (2015: 127) uji korelasi bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel dapat dilihat dari tingkat signifikan, jika ada hubungan maka dicari seberapa kuat hubungan tersebut. Keeratan hubungan ini dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi (r). keeratan korelasi dapat dikelompokkan pada tabel 11.

Tabel 25. Hasil Uji Korelasi (*Pearson Correlation*)

Correlations			
		tingkat kebugaran jasmani	percaya diri
tingkat kebugaran jasmani	Pearson Correlation	1	.994**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	15	15
percaya diri	Pearson Correlation	.994**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	15	15

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

Untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC pada tabel di atas dengan langkah

sebagai berikut, H_0 maka tidak ada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri atlet, H_a maka ada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri atlet, jika nilai $Sig > 0,05$ maka H_0 diterima, jika nilai $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak, pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai $Sig. = 0,000$ (oleh karena $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak) artinya ada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri atlet dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,994 (korelasi memiliki keeratan yang kuat sekali).

b. Koefisien Determinasi

Didalam analisis korelasi terdapat suatu angka yang disebut koefisien determinasi, yang besarnya merupakan kuadrat dari koefisien korelasi (r^2), yang dinyatakan dengan persentase, dan koefisien ini biasanya disebut koefisien penentu sebab menyatakan seberapa persen hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri atlet dibanding variabel lain, pada tabel korelasi di atas menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,994$ sehingga koefisien determinasinya $r^2 = (0,994)^2 = 0,988 = 98,8\%$, sehingga dapat diketahui sumbangan kebugaran jasmani sebesar 98,8% terhadap percaya diri, sedangkan 1,2% yang lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Pembahasan

Pada bagian pembahasan ini peneliti akan memamparkan hasil penelitian tentang “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri Pada Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC”. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal

9 – 20 Mei 2022 dengan jumlah data sampel sebanyak 15 atlet. Penelitian ini menggunakan dua jenis instrument penelitian yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan Angket Kepercayaan Diri pada atlet. Proses pengambilan data secara keseluruhan telah sesuai dengan teknik pengambilan data, baik prosedur sebelum pengambilan data sampai pelaksanaannya. Setelah pengambilan data di lapangan dilanjutkan penghitungan menggunakan aplikasi *Statistical Product and Services Solutions 25.0* dan *Microsoft Excel 2010*. Berdasarkan penghitungan yang peneliti laksanakan rata-rata kebugaran jasmani atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC sebesar 16,33 sehingga masuk dalam kategori “sedang” dan percaya diri atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC memiliki rata-rata sebesar 115,2 sehingga masuk dalam kategori “sedang”.

Hasil penghitungan data di lapangan menggunakan aplikasi SPSS 25.0 menunjukkan hasil nilai Sig. = 0,000 (oleh karena $0,00 < 0,05$ maka H_0 ditolak) artinya ada hubungan kebugaran jasmani dengan percaya diri atlet dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,994 (korelasi memiliki keeratan kuat sekali). Hal tersebut sesuai dengan beberapa teori terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan kebugaran jasmani dengan percaya diri. Kebugaran jasmani membuat atlet tidak mudah merasa kelelahan sehingga tidak mengalami gangguan saat pertandingan. Karena kondisi tubuh yang mendukung kepercayaan diri pada atlet saat pertandingan akan meningkat. Kelelahan menjadi salah satu faktor dan distraksi internal yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet. Kelelahan erat kaitannya dengan kebugaran jasmani yang dimiliki. Sehingga semakin baik kebugaran yang

dimiliki akan membuat atlet tidak mudah mengalami kelelahan, sehingga atlet dapat percaya diri dengan baik tanpa mengalami gangguan akan kelelahan yang dirasakan

Percaya diri atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut diantaranya; kemampuan pribadi, keberhasilan seseorang, keinginan, dan tekad yang kuat. Jika seorang atlet jika tidak bisa mempengaruhi dirinya sendiri maka akan lemah kepercayaan dirinya sehingga akan menyebabkan dampak yang negatif dalam situasi pertandingan, seorang atlet akan merasa pesimis, ragu-ragu, dalam menghadapi rintangan. Semua faktor inilah yang memberikan kontribusi yang tidak sama pada pencapaian kepercayaan diri atlet. Salah satu faktor yang memberikan kontribusi pada kepercayaan diri ialah kebugaran jasmani. Sebagaimana perolehan data dari lapangan dan telah melalui tahap analisis menunjukkan kontribusi kebugaran jasmani terhadap percaya diri sebesar 98,8% hal itu menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memberikan kontribusi yang sangat besar bagi percaya diri atlet. Sementara 1,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil kajian teori dan telah dibuktikan melalui penelitian di lapangan menunjukkan adanya hubungan kebugaran jasmani dengan percaya diri dengan tingkat keeratan yang kuat sekali. Selain itu, terdapat kontribusi yang sangat besar pula dari kebugaran jasmani terhadap percaya diri pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC.

BAB V

KESIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV, maka dalam hal ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Ada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC dengan nilai signifikansi 0,000 dan menunjukkan tingkat keeratan kuat sekali antara tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri. Besarnya kontribusi tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC dengan koefisien korelasi sebesar 0,994 sehingga kontribusinya sebesar adalah 98,8%, sedangkan hanya 1,2% yang lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan kontribusi yang besar dari tingkat kebugaran jasmani terhadap kepercayaan diri pada atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC.

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan pengaruh yang besar dari tingkat kebugaran jasmani dengan percaya atlet. Hasil penelitian ini membawa dampak yang besar kepada pihak klub. Dampak yang utama yaitu diketahuinya tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri pada atlet futsal putra U-19. Hal tersebut akan membuat pihak klub akan lebih memperhatikan kebugaran jasmani atletnya, mengingat begitu besarnya pengaruh tingkat kebugaran jasmani

terhadap kepercayaan diri atlet yang pada akhirnya akan berdampak pada pencapaian hasil besar.

Hasil penelitian ini ialah hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri. Dampak yang dibawa ialah akan lebih memberikan kesadaran kepada semua pihak baik petinggi klub, pelatih dan official untuk senantiasa menjaga kebugaran jasmaninya pada tingkatan yang baik karena berpengaruh terhadap kepercayaan diri yang dihasilkan.

Berdasarkan penjabaran di atas, sudah sangat jelas bahwa kebugaran jasmani sangat membantu atlet dalam meningkatkan kepercayaan diri yang pada akhirnya akan bermuara pada pencapaian prestasi yang lebih baik.

C. Saran

Setelah dilakukan penelitian dan diketahui tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak klub SMANSARA FC lebih mencermati dan berusaha meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seluruh atletnya terutama yang di U-19.
2. Pelatih harus mengoptimalkan proses latihan agar tujuan dari latihan dapat tercapai secara optimal. Adapun usaha yang dapat dilakukan ialah dengan memberikan program latihan rutin di luar jam latihan. Selain itu, petinggi klub juga dapat memberikan pengertian akan pentingnya mencukupi asupan nutrisi

bagi tubuh, istirahat yang cukup, dan pentingnya melakukan aktivitas jasmani secara teratur.

3. Bagi atlet yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang hendaknya lebih meningkatkan aktivitas fisiknya secara melalui peningkatan aktivitas olahraga pada saat memiliki waktu senggang. Karena berdasarkan hasil penelitian ini kebugaran jasmani memiliki hubungan yang linier dengan kepercayaan diri dari atlet. Sehingga semakin baik atletnya akan semakin baik pula tingkat kepercayaan diri yang dihasilkan.
4. Bagi pelatih agar memaksimalkan latihan sebaik mungkin dengan cara memanfaatkan tempat latihan yang tersedia, menciptakan program latihan yang meningkatkan kebugaran jasmani, dan pola latihan yang menyenangkan bagi para atlet. Kemudian berikan latihan terkait kepercayaan diri pada atlet agar ketika pertandingan mental atlet tidak jatuh terlebih dahulu.

DAFTAR PUSTAKA


- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang.
- Angelis, B.D. (2005). *Percaya Diri: Sumber Sukses dan Kemandirian*. (Terjemahan oleh Baty Subakti). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. ((Edisi asli diterbitkan tahun 1997 oleh Gramedia Widiasarana Indonesia)
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Badriah, D. L. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Multazam.
- Depdikbud. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia. Nomor 3, Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Dewi, A. A. F. & Muliarta, I.M. (2016). *Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Pemain Basket Sekolah Menengah Atas Di Kota Denpasar Lebih Baik Dari Pada Siswa Bukan Pemain Basket*. E-Jurnal Medika Udayana. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Vol. V No. 04, 21-30.
- Erminawati. (2009). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : CV Ricardo.
- FIFA. (2012). *Peraturan Permainan Sepak Bola (Laws of The Game)*.
- FIFA. (2014). *Peraturan Permainan Sepak Bola (Laws of The Game)*.
- Firdaus, R. (2015). *Pengaruh Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Tingkat Keberhasilan Mengeksekusi Pinalti*. Vol IV No. 05, 13.
- Gozali, T.S.N. & Nasehudin, T.S. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S. (1991). *Metodologi research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Handoko, B. (2015). *Tingkat Kepercayaan Diri Striker Dalam Mencetak Gol Pada Piala Pespex KU-16 se-Jateng-DIY*. Skripsi FIK UNY. 01, 1-70.

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV. Nugraha Indra Cahya.
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran. Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Ofset.
- Kasnodiharjo. (1993). *Langkah-langkah Menyusun Kuesioner*. Media Litbangkes. Vol. III No. 02, 21-26.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rodaskarya.
- Lauster, P. (2015). *Tes kepribadian*. Yogyakarta: Kanisius.
- Lauster, P. (2015). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mawardi, K. (2015). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan percaya Diri*. Jurnal.Upi.Edu. Vol II No. 40, 25-41.
- Mulyono, A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2016). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*. Vol 15. pp. 76-80.
- Notoatmodjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Pratiwi, R.A. (2016). *Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negri 7 Merak Batin Lampung Selatan*. Jurnal.Fkip.Unila.Ac.Id. Vol. 10, pp. 19-22.
- Ratnasari. (2017). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Tingkat Kesegaran 56 Jasmani Dan Absensi Sakit Pada Anak Sekolah Dasar*. Jurnal.Unimus.Ac.Id. 7-10.
- Risman, E. (2013). *Ensexlopedia. Jawaban Tuntas Masalah Pubertas dan Seksualitas Remaja*. Jakarta: Studia Press.
- Rohayati, I. (2011). *Program Bimbingan Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*. Jurnal.Upi.Edu.Ac.Id. Vol. 370, pp. 90-110.
- Sanjaya, W. (2013). *Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: PT. Tarsito.

- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung; Alfa Beta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2015). *Statistik untuk Bisnis dan Ekonomi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sukadiyanto. (2013). *Catatan Kuliah Psikologi Kepelatihan Olahraga*. In Catatan Kuliah Psikologi Kepelatihan Olahraga.
- Susanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press. *Undang Undang No 3. 2015*.
- Universtas Negeri Yogyakarta. (2016). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY
- Wiranto, G. (2015). *Panduan Olahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yani, A. (2014). *Mindset Kurikulum*. Bandung: Alfabeta.
- Yulianto, F. & Nashori, F. (2006). *Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Psikologi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Vol. III No. 02, 55-62.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 027/PKL/I/2022
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth
Bapak : Dr. Nawan Primasoni, M.Or

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

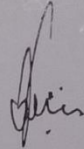
iNama : Rifqi Fawwazir Rosyadi
NIM : 18602241031

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PERCAYA DIRI PADA ATLET
FUTSAL PUTRA U-19 SMANSARA FC

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 24 Januari 2022


Kajur PKL,


**) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

Lampiran 2. Surat Permohonan Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-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 : 754/UN34.16/PT.01.04/2022 18 April 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Dikdik Bagus Setya (SMANSARA FC) dan GOR Futsal GBK JEPARA

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

Nama	: Rifqi Fawwazir Rosyadi
NIM	: 18602241031
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri Pada Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC
Waktu Penelitian	: 9 - 20 Mei 2022



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.

Lampiran 3. Surat Tindak Lanjut Pengambilan Data Penelitian

 **SMANSARA FUTSAL CLUB** 
Jobokuto, Jepara, Jepara, Jawa Tengah.

SURAT KETERANGAN
Nomor: 001/XXI/MP/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dikdik Bagus Setya
Jabatan : Ketua Klub SMANSARA FC

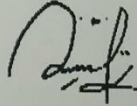
Menerangkan bahwa :

Nama : Rifqi Fawwazir Rosyadi
NIM : 18602241031
Prodi : PKO

Telah melaksanakan pengambilan data penelitian pada tanggal 9-20 Mei 2022 di SMANSARA FUTSAL CLUB untuk skripsi dengan judul :

“HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PERCAYA DIRI PADA ATLET FUTSAL PUTRA U-19 SMANSARA FC”

Jepara, 10 Mei 2022



Dikdik Bagus Setya
NIP. 3320060205940005

Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Dosen 1

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Herwin, M.Pd.
NIP : 196502021993121001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Rifqi Fawwazir Rosyadi
NIM : 18602241031
Program Studi : PKL/PKO
Judul TA : "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri Pada Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC"

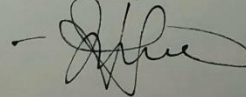
Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. *Judul perlu dicermati kembali dalam*
lis-lis; bukan penelitian dan futsal
2.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 4 Maret 2022
Menyetujui

Validator,



Drs. Herwin, M.Pd.
NIP. 196502021993121001

Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi Dosen 2

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.
NIP : 198001182002121002

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Rifqi Fawwazir Rosyadi
NIM : 18602241031
Program Studi : PKL/PKO
Judul TA : "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri Pada Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC"

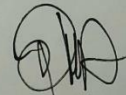
Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Instrumen "ini" sudah layak untuk digunakan dengan sedikit perbaikan
- 2.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Maret 2022
Menyetujui

Validator,



Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.
NIP. 198001182002121002

Lampiran 6. Data Subjek Penelitian

Nama Lengkap	Umur	Tanggal Lahir
M Hasan Rifa'i	18	29 mei 2004
Bagas Prasetya Galih Perdana	17	04 September 2005
Faris syah farros	16	4 februari 2006
Gaizka Zella Paundra	18	20 maret 2004
Nabil Choirun Nuha	17	03 November 2005
ILHAM MUHAMMAD CHARISMA	18	6 maret 2004
Abdurrahman Ekanov Farreldu	18	01 November 2004
TEGAR PRAPTONO	18	2 agustus 2004
Muhammad Misbachul Arif	18	26 januari 2004
Rizal Ardiansyah	18	9 maret 2004
Bagas Choirul Annas	17	8 mei 2005
Yundito Rizqi	18	21 juli 2004
Abdillah fatich	17	7 februari 2005
Mohamad Laelatul Romadhon	17	14 oktober 2005
Renault Athaya Fawwas	16	29 juli 2006

Lampiran 7. Formulir TKJI

I. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama : M. MUBACHAL ARIF

Jenis Kelamin : Laki-laki / ~~Perempuan~~

No Dada :

Usia : 18 Tahun

Nama Klub : Sponsoro FC

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 / 60 meter *	5,81 detik	5	
2	Gantung :			
	a) Siku tekuk	45,00 detik	5	
	b) Angkat Tubuh	24 kali	5	
3	Baring Duduk 60 detik	41 kali	5	
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan :	49 cm	2	
	- Loncatan I :	2,4,5		

lxx

I. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama : TEJAP PRAPEND

Jenis Kelamin : Laki-laki / ~~Perempuan~~

No Dada :

Usia : 19 Tahun

Nama Klub : PAMALAN JC

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 / 60 meter *	5,87 detik	5	
2	Gantung :			
	a) Siku tekuk	38,92 detik	5	
	b) Angkat Tubuh	20 kali	5	
3	Baring Duduk 60 detik	42 kali	5	
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan :	56 cm	3	
	- Loncatan I :	2,2,5		

lxx

I. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama : Eger Prasetyo Galih Perdana

Jenis Kelamin : Laki-laki / ~~Perempuan~~

No Dada :

Usia : 17 Tahun

Nama Klub : SRIASARA FC

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 / 60 meter *	5,61 detik	5	
2	Gantung :			
	a) Siku tekuk	23,98 detik	5	
	b) Angkat Tubuh	12 kali	3	
3	Baring Duduk 60 detik	33 kali	4	
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan :	31 cm	1	
	- Loncatan I :	2,4,5		

lxx

I. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama : Galih Tella Perdana

Jenis Kelamin : Laki-laki / ~~Perempuan~~

No Dada :

Usia : 19 Tahun

Nama Klub : SRIASARA FC

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 / 60 meter *	5,86 detik	5	
2	Gantung :			
	a) Siku tekuk	21,47 detik	5	
	b) Angkat Tubuh	11 kali	3	
3	Baring Duduk 60 detik	43 kali	5	
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan :	56 cm	3	
	- Loncatan I :	2,2,5		

lxx

Lampiran 8. Angket Percaya Diri

ANGKET KEPERCAYAAN DIRI

Identitas atlet yang mengisi pada angket kepercayaan diri ini, adalah sebagai berikut:

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Umur :

Asal :

No. HP :

Nama Klub :

Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya.

Alternatif jawaban terdiri dari :

SS = Sangat Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju
Setuju

STS = Sangat Tidak

Angket ini tidak akan mempengaruhi reputasi dan nama baik anda di saat pertandingan ataupun di luar pertandingan. Angket ini bertujuan untuk penelitian skripsi yaitu mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet futsal putra U-19 SMANSARA FC.

Petunjuk pengisian: Berilah tanda check list (\checkmark) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia.

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu menghadapi tekanan sebelum, selama dan sesudah pertandingan.				
2.	Saya merasa optimis ketika memulai pertandingan.				
3.	Saya selalu memulai pertandingan dengan berdoa.				

4.	Saya terkadang tidak bisa memusatkan perhatian terhadap komitmen untuk bermain sesuai dengan apa yang sudah diberikan pelatih.				
5.	Saya merasa khawatir ketika diturunkan sebagai <i>starting line up</i> .				
6.	Saya selalu bisa menerima keputusan perangkat pertandingan selama bertanding.				

7.	Saya selalu berhati-hati untuk merebut bola dari lawan agar tidak melakukan pelanggaran serta membuang peluang untuk mencetak gol.				
8.	Saya menjadi kurang cermat ketika berhadapan dengan lawan 1v1.				
9.	Saya menjadi ragu-ragu ketika mengambil keputusan dalam merebut atau mempertahankan bola karena mempunyai riwayat cedera.				
10.	Saya selalu percaya diri terhadap kemampuan dan kerja sama tim.				
11.	Saya merasa support dari lingkungan terdekat dapat memotivasi dalam pertandingan.				
12.	Saya berusaha selalu fokus dalam pertandingan.				
13.	Di beberapa momen saat bertanding saya mempunyai ambisi ataupun ego tersendiri dalam mengambil keputusan.				
14.	Tidak percaya dengan kemampuan rekan satu tim.				
15.	Saya berani bertanggung jawab atas kesalahan selama pertandingan.				
16.	Saya berani mengambil keputusan untuk mewujudkan tujuan tim bersama (misalnya, mengambil tendangan pinalti di menit akhir).				
17.	Selama pertandingan berani menentang keputusan pengadil lapangan.				
18.	Melakukan resiko pelanggaran yang membuat kerugian pada diri sendiri dan tim.				
19.	Saya merasa optimis ketika berhasil mencapai target tim yang diinginkan.				
20.	Saya merasa bahagia ketika apa yang sudah saya lakukan				

	dilapangan berhasil membuat orang lain senang.				
21.	Saya bahagia ketika mendapat apresiasi dari pelatih terhadap kinerja di lapangan.				
22.	Saya merasa tidak senang ketika target yang di lapangan tidak sesuai dengan harapan.				
23.	Saya merasa senang ketika memenangkan pertandingan dengan mengejek lawan se usai pertandingan.				
24.	Segala macam bentuk ejekan dan cemoohan yang diberikan kepada saya saat pertandingan berlangsung tidak mempengaruhi penampilan saya.				

25.	Saya siap apabila diturunkan dalam pertandingan ketika kondisi saya tidak dalam keadaan bugar.				
26.	Saya mampu mengisi posisi rekan satu tim yang mengalami cedera ataupun mendapatkan kartu merah ketika pertandingan.				
27.	Segala macam bentuk ejekan dan cemoohan yang diberikan kepada saya saat pertandingan berlangsung dapat mempengaruhi penampilan saya.				
28.	Ketika saya tidak mencapai target yang ditentukan, maka saya mudah putus asa.				
29.	Saya tidak takut ketika berhadapan dengan tim dengan mempunyai nama besar.				
30.	Jika kompetisi ini merupakan penampilan perdana bagi saya, saya belum bebas dalam pertandingan ini.				
31.	Saya bingung ketika mendapatkan bola untuk serangan balik jika teman-teman satu tim lama dalam mendukung penyerangan.				

Lampiran 9. Data Tes TKJI

No	Nama Lengkap	Jenis Kelamin	Usia	Nama Klub	Hasil Tes Kebugaran Jasmani				
					Lari 50/60 Meter	Gantung Angka Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter
1.	M. Hasan Rifa'i	Laki - laki	18	Smansara FC	8,12'	3	30	43	5'15"
2.	Gaizka Zella Paundra	Laki - laki	18	Smansara FC	5,56'	11	43	56	4'03"
3.	Faris Syah Forres	Laki - laki	16	Smansara FC	6,03'	12	50	36	5'15"
4.	Rizal Ardiansyah	Laki - laki	18	Smansara FC	6,59'	4	30	52	4'49"
5.	Nabil Choirun Nuha	Laki - laki	17	Smansara FC	5,49'	5	30	41	4'55"
6.	M. Misbachul Arif	Laki - laki	18	Smansara FC	5,81'	22	41	47	5'01"
7.	Ilham Muhammad C.	Laki - laki	18	Smansara FC	6,34'	1	38	44	5'14"
8.	Tegar Praptono	Laki - laki	18	Smansara FC	5,87'	20	42	56	4'16"
9.	M. Laelatul Romadhon	Laki - laki	17	Smansara FC	6,22'	9	37	39	4'50"
10.	Abdillah Fatih	Laki - laki	17	Smansara FC	6,74'	1	23	41	5'57"
11.	Bagas Prasetya Galih P.	Laki - laki	17	Smansara FC	5,61'	12	33	31	4'28"
12.	Renault Athaya F.	Laki - laki	16	Smansara FC	6,83'	3	42	31	5'14"
13.	Yundito Rizqi	Laki - laki	18	Smansara FC	5,59'	7	40	40	5'14"
14.	Abdurrahman Ekanov F.	Laki - laki	18	Smansara FC	5,58'	11	35	45	4'12"
15.	Bagas Choirul Annas	Laki - laki	17	Smansara FC	6,15'	12	29	42	5'37"

Lampiran 10. Data Tes Angket

nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	N	
M Hasan Rifa'i	4	3	4	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	111
Bagas Prasetya Galih Perdana	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	119	
Faris Syah Farras	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115	
Gai Zka Zellau Paudra	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	115	
Nabil Choirun Nuh a	3	2	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115	
Ilham Muhammad Charisma	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	119


Abdu rrahm an Ekan ov Farrel du	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	3	3	3	3	4	4	4	4	1	3			
Tegar Prapt ono	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2		
Muha mma d Misb achul Arif	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	1	6		
Rizal Ardia nsya h	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	1	1		
Baga s Choir ul Anna s	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	1	5
Yundi to Rizqi	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	1	2	
Abdill ah Fatic h	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	
Moha mad Laela tul Rom adho n	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	7
Rena ult Athay a Faww as	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	

Lampiran 11. Subjek Melakukan Tes Angket Percaya Diri



Lampiran 12. Surat Ijin Instrumen Tes

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN about:blank



**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 : 208/UN34.16/LT/2022 7 Juli 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

Yth . Mistar United Klaten

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Rifqi Fawwazir Rosyadi
NIM : 18602241031
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri Pada Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC
Waktu Uji Instrumen : Sabtu - Minggu, 9 - 10 April 2022

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.


Wakil Dekan Bidang Akademik,

Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan :

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

1 dari 1 07/07/2022 10:37

Lampiran 13. Surat Pemohonan Expert Judgement 1

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bendel Proposal
Kepada : Yth. Drs. Herwin, M.Pd.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat.

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rifqi Fawwazir Rosyadi

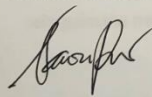
NIM : 18602241031

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* kepelatihan sepakbola untuk penelitian tugas akhir saya dengan judul "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri Pada Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC."

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Nawan Primasoni, M.Or.
NIP. 198405212008121001

Yogyakarta, 4 Maret 2022
Pemohon,



Rifqi Fawwazir Rosyadi
NIM. 18602241031

Lampiran 14. Surat Permohonan Expert Judgement 2

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bendel Proposal
Kepada : Yth. Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat.

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rifqi Fawwazir Rosyadi

NIM : 18602241031

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* kepelatihan sepakbola untuk penelitian tugas akhir saya dengan judul "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri Pada Atlet Futsal Putra U-19 SMANSARA FC."

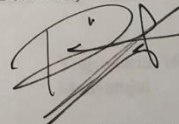
Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Nawan Primasoni, M.Or.
NIP. 198405212008121001

Yogyakarta, 16 Maret 2022
Pemohon,



Rifqi Fawwazir Rosyadi
NIM. 18602241031

Lampiran 15. Surat Tindak Lanjut Uji Coba Instrumen Tes



Lampiran 16. Subjek Melakukan Tes TKJI (Lari 60 Meter)



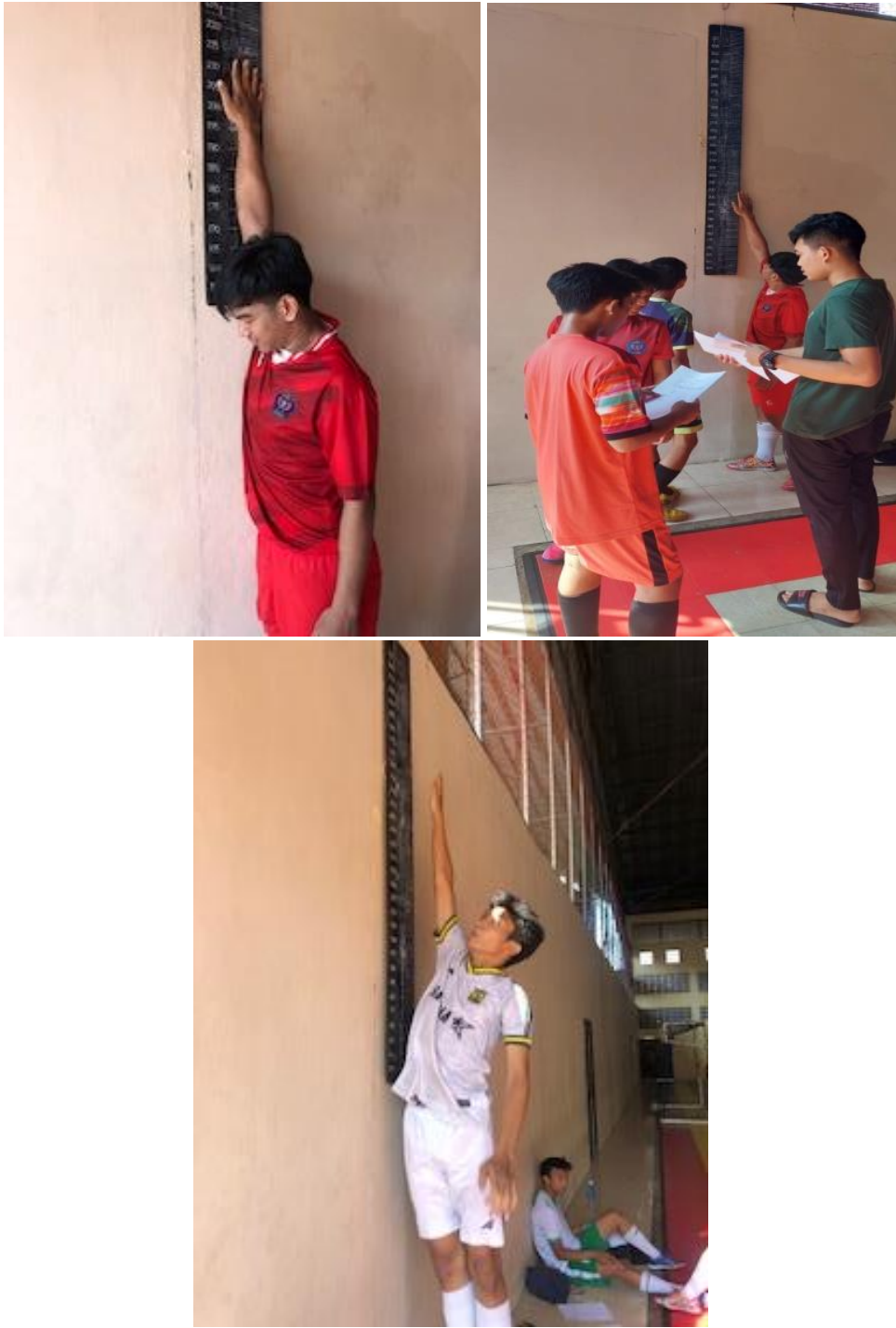
Lampiran 17. Subjek Melakukan Tes TKJI (*Sit Up*)



Lampiran 18. Subjek Melakukan Tes TKJI (*Pull Up*)



Lampiran 19. Subjek Melakukan Tes TKJI (*Vertical Jump*)



Lampiran 20. Subjek Melakukan Tes TKJI (Lari 2400 Meter)



