

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI, KECEMASAN, DAN KOSENTRASI
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTI PEMAIN
*ACADEMY FOOTBALL CLUB UNY***

TESIS



**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Oleh:
MUHAMMAD IQBAL ADITYA
NIM 20732251015**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI, KECEMASAN, DAN KOSENTRASI
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTI PEMAIN
ACADEMY FOOTBALL CLUB UNY**

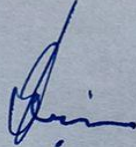
TESIS

**MUHAMMAD IQBAL ADITYA
NIM 20732251015**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Hasil Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 12 Juli 2023

Yogyakarta 2 Agustus 2023

Koordinator Program Studi



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP 196004071986012001

Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.
NIP 197409282003121002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUHAMMAD IQBAL ADITYA
NIM : 20732251015
Program Studi : Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Hubungan Kepercayaan Diri, Kecemasan, dan
Kosentrasi terhadap Kemampuan Tendangan Penalti
Pemain Academy Football Club UNY

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, 2 Agustus 2023



Muhammad Iqbal Aditya
NIM 20732251015

LEMBAR PENGESAHAN

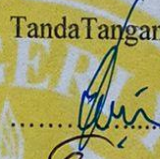



**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI, KECEMASAN, DAN KOSENTRASI
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTIPEMAIN
ACADEMY FOOTBALL CLUB UNY**

TESIS

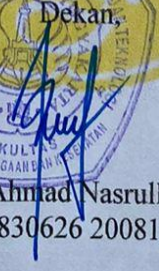
**MUHAMMAD IQBAL ADITYA
NIM 20732251015**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Hasil Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 13 September 2023

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. Ketua Penguji		23 Oktober 2023
Dr. Nawan Primasoni, M.Or. Sekretaris Penguji		23 Oktober 2023
Prof. Dr. Tomoliyus, M.S. Penguji I		24 Oktober 2023
Prof. Dr. Komarudin, M.A. Penguji II/Pembimbing		24 Oktober 2023

Yogyakarta, 25 Oktober 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

MOTTO

Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Allah SWT pencipta semesta alam yang telah memberikan segala nikmat dan kebaikan. Tugas akhir ini adalah bagian dari tanggung jawab yang harus saya selesaikan tepat waktu.
2. Kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu yang selalu memberi nasihat, motivasi, dukungan serta doa yang mengiringi setiap langkah saya.
3. Kepada saudara yang selalu memberi semangat dan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.
4. Sahabat-sahabat saya yang siap sedia memberikan bantuan, semangat, dukungan dan perjuangan yang kita lewati bersama sampai detik ini.

ABSTRAK

MUHAMMAD IQBAL ADITYA: Hubungan Kepercayaan Diri, Kecemasan, dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain *Academy Football Club UNY*. Tesis. Yogyakarta: Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.

Penelitian ini bertujuan (1) Mengetahui hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club UNY*. (2) Mengetahui hubungan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club UNY*. (3) Mengetahui hubungan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club UNY*. (4) Mengetahui hubungan kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club UNY*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Populasi penelitian adalah pemain sepakbola *Academy Football Club UNY* yang berjumlah 63 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia di atas 12 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan, (4) masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 54 pemain. Instrumen kepercayaan diri, kecemasan menggunakan angket, tes konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Test*, dan tes tendangan penalti menggunakan tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan analisis regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club UNY*, dengan nilai $t_{hitung} 4,079 > t_{tabel} 1,676$, $p-value 0,000 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 21,97%. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club UNY*, dengan nilai $t_{hitung} -2,828 > t_{tabel} 1,676$, $p-value 0,007 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 12,85%. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club UNY*, dengan nilai $t_{hitung} 8,148 > t_{tabel} 1,676$, $p-value 0,000 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 53,85%. (4) Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club UNY*, dengan nilai $F_{hitung} 127,454 > F_{tabel} (df 3;50 = 2,79)$ serta $p-value 0,000 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 88,40%.

Kata kunci: *kepercayaan diri, kecemasan, konsentrasi kemampuan tendangan penalti*

ABSTRACT

MUHAMMAD IQBAL ADITYA: The Relationship of Self-Confidence, Anxiety, and Concentration to Penalty Kicking Ability of Academy Football Club UNY Players. **Thesis. Yogyakarta: Master of Sport Coaching Education, Faculty of Sport and Health Sciences, Yogyakarta State University, 2023.**

This study aims (1) to find out the relationship between self-confidence and penalty kicking ability of Academy Football Club UNY players. (2) to find out the relationship between anxiety and penalty kicking ability of Academy Football Club UNY players. (3) to find out the relationship between concentration and penalty kicking ability of Academy Football Club UNY players. (4) to find out the relationship between self-confidence, anxiety, and concentration on penalty kicking ability of Academy Football Club UNY players.

This research is a quantitative descriptive research with correlation. The research population was Academy Football Club UNY football players totalling 63 players. The sampling technique used purposive sampling, with the criteria (1) willing to be a sample, (2) over 12 years old, (3) have participated in matches, (4) still actively training. Based on these criteria, there were 54 players. Self-confidence instruments, anxiety using questionnaires, concentration tests using the Grid Concentration Test, and penalty kick tests using tests and measurements. Data analysis using multiple regression analysis.

The results showed that (1) There is a significant relationship between self-confidence and the ability of penalty kicks of Academy Football Club UNY players, with a t value of $4.079 > t$ table 1.676 , p -value $0.000 < 0.05$. The contribution of self-confidence to penalty kicking ability is 21.97% . (2) There is a significant relationship between anxiety and penalty kicking ability of Academy Football Club UNY players, with a t -value of $-2.828 > t$ table 1.676 , p -value $0.007 < 0.05$. The contribution of self-confidence to penalty kicking ability is 12.85% . (3) There is a significant relationship between concentration and penalty kicking ability of Academy Football Club UNY players, with a t -value of $8.148 > t$ table 1.676 , p -value $0.000 < 0.05$. The contribution of self-confidence to penalty kicking ability is 53.85% . (4) There is a significant relationship between confidence, anxiety, and concentration on the ability of penalty kicks Academy Football Club UNY players, with the value of F count $127.454 > F$ table (df 3; 50 = 2.79) and p -value $0.000 < 0.05$. The contribution of self-confidence, anxiety, and concentration to the ability of penalty kicks is 88.40% .

Key words: self-confidence, anxiety, concentration of penalty kicking ability

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tesis dapat terselesaikan dengan baik. Tesis yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri, Kecemasan, dan Kosentrasi terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Academy Football Club UNY“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tesis ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Program Studi Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Pembimbing Tesis beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tesis ini.
3. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tesis ini.
4. Pengurus, pelatih, dan pemain Academy Football Club UNY yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tesis ini.

5. Teman teman selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
6. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tesis ini.
8. Terimakasih rumah kediaman simbah mas Virga, dan rumah kediaman bulek Asti
9. Terimakasih kepada teman-teman warga Asrama Olahraga UNY

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 2 Agustus 2023
Penulis,



MUHAMMAD IQBAL ADITYA
NIM 20732251015

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sudah menjadi kebutuhan manusia karena dengan tingkah laku atau aktivitas olahraga yang teratur, terukur dan terarah, maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia menjadi lebih baik. Salah satu cabang olahraga yang sangat banyak diminati terutama masyarakat Indonesia adalah sepakbola. Kumbara, dkk., (2028: 28) menyatakan sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan memasukkan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan tanpa mengalami kemasukkan bola dari lawan. Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang.

Seorang pemain sepakbola harus menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan ini. Teknik dasar permainan sepakbola adalah (1) menendang (*kicking*), (2) mengumpan (*passing*), (3) menghentikan bola (*controlling*), (4) menyundul bola (*heading*), (5) menggiring (*dribbling*) (Sharma & Rawat, 2018: 11; Doewes, et al., 2020: 429; Rogo, dkk., 2022: 12). Teknik tersebut merupakan hal mendasar yang harus dikuasai seorang pemain. Dua kunci keberhasilan dalam sepakbola ialah penguasaan dan kemampuan menerapkan teknik dasar secara konsisten dan efektif. Apabila dua kunci tersebut dapat dikuasai dengan baik, maka seorang pesepakbola dapat baik pula memainkan sikulit bundar tersebut.

Menendang merupakan hal terpenting dalam permainan sepakbola, karena dapat dipastikan bahwa menendang merupakan hal yang sering dilakukan pemain. Menendang dapat digunakan sebagai cara mengoper (*passing*) dan menembak bola (*shooting*). Seorang pemain sepakbola agar menjadi pemain yang sempurna, perlulah pemain tersebut mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola dengan menggunakan kedua belah kakinya, teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah. Kristina (2018: 3) berpendapat bahwa ada bermacam-macam tendangan bola mati dalam permainan sepakbola antara lain, tendangan gawang, tendangan bebas langsung dan tidak langsung, tendangan sudut dan tendangan penalti.

Lebih lanjut Kristina (2018: 3) menyatakan bahwa 40% sampai 50% gol di dalam permainan sepakbola muncul dari tendangan bola mati. Peluang terbesar dari sebuah tim sepakbola ialah saat tim tersebut mendapatkan sebuah tendangan penalti. Tendangan penalti dapat terjadi karena pelanggaran yang dilakukan oleh pemain di daerah kotak penalti, pelanggaran tersebut dapat berupa *tackle* lawan dengan sengaja, *hands ball* atau tindakan-tindakan yang dapat merugikan atau membahayakan lawan. Alestio (2018: 263) berpendapat bahwa tendangan penalti ini disebut sebagai tendangan eksekusi yang mematikan karena pihak lawan yang mendapatkan tendangan ini mempunyai kesempatan hampir seratus persen untuk bisa mencetak gol. Tendangan penalti merupakan salah satu tendangan hukuman dalam bermain sepakbola yang mengarah langsung ke gawang dikarenakan salah satu pemain yang menjadi lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti.

Hukuman tendangan penalti dilakukan dari titik penalti yang berjarak sebelas meter lurus dengan garis gawang bagian tengah.

Tendangan penalti memiliki arti penting dalam pertandingan sepakbola karena tidak semua pemain yakin dapat menendang penalti dengan baik, banyak tim yang gagal lolos ke tahap berikutnya atau bahkan gagal di pertandingan final karena tidak dapat menang di babak adu penalti. Pada tahun 1994 di final piala dunia Italia harus mengakui kekalahan dalam babak adu penalti di partai final melawan Brazil, bahkan yang baru saja terjadi di Piala Dunia 2014 Kosta Rika dan Belanda gagal lolos ke fase berikutnya karena kalah di babak adu penalti. Frank Lampard pemain sepakbola profesional asal Inggris mengatakan setelah timnya Chelsea dikalahkan Manchester United di final Liga Champions 2008: “Tidak peduli sehebat apapun bermain sepanjang 120 menit, tidak peduli setangguh apapun bertarung, namun saat memasuki adu penalti pemain langsung terjangkit penyakit psikologis dan sangat sulit untuk mencetak gol dalam situasi seperti itu”. Banyak tim yang gagal juara karena gagal dalam adu penalti sehingga tendangan penalti sangat penting untuk dilatihkan, namun demikian jarang sekali pelatih memberikan aspek-aspek psikologis yang terintegrasi dengan program latihan sepakbola. Jadi jelas dalam tendangan penalti, bukan hanya soal pengalaman pemain yang terbiasa mencetak gol penalti saja, melainkan juga kesiapan mental dari individu pemain tersebut untuk melakukannya.

Seorang eksekutor tendangan penalti dituntut memiliki teknik dasar, kondisi fisik dan mental yang baik. Diantara faktor psikologis yang

mempengaruhi keberhasilan melakukan tendangan penalti adalah kepercayaan diri. Supriyatni (2021: 132) menyatakan bahwa 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. Kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut, dikatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan pemain (Nisa & Jannah, 2021: 36).

Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Agus & Fahrizqi, 2020: 165). Kurangnya rasa percaya diri pada pemain tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi (Nisa & Jannah, 2021: 36). Kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri dan cenderung untuk mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negatif, sehingga menjadi bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan tersebut akan berakhir pada kegagalan.

Sebagai penendang penalti pemain harus mempunyai rasa percaya diri yang tinggi karena, bagaimanapun juga pemain harus mengambil keputusan sendiri saat itu juga. Kepercayaan diri pemain tersebut bisa merasa tenang,

nyaman dan tidak mudah diintimidasi oleh lawan dan selalu bersikap optimis. Kepercayaan diri sangat penting untuk seorang pemain sepakbola apalagi dalam menghadapi situasi tendangan penalti. Pemain dengan kepercayaan diri yang baik selain faktor teknik akan mempengaruhi peluang kesuksesan dalam melakukan tendangan. Firmansyah, dkk., (2018: 2) menyatakan bahwa banyak pemain yang mengalami kegagalan dalam berprestasi dikarenakan oleh faktor mental yang kurang dilatih.

Seorang pemain jika merasa kehilangan kepercayaan dirinya, maka kalah sebelum bertanding mungkin akan menjadi hasil yang didapat. Pemain yang merasa tidak percaya diri atau sering disebut *diffident*, merupakan akibat dari ketidakpercayaan pada kemampuan yang dimiliki. Rizaldi (2021: 2) menyatakan bahwa ada kasus seorang pemain atau pemain sepakbola dunia yang mempunyai *skill* olah bola yang hebat, yang ditunjang oleh teknik, taktik, dan stamina yang baik tetapi gagal mengeksekusi tendangan penalti, yang hanya berjarak 11 meter dari depan gawang, faktor psikologis sangat mempengaruhi hal tersebut. Menurut data empiris yang ada pemain sepakbola dunia yang memiliki teknik dan mental yang bagus juga pernah gagal dalam mengeksekusi tendangan penalti, seperti Mesut Ozil, Lione Messi, Mahrez, Gonzalo Higuain, Radamel Falcao, Sergio Ramos, Essien dan John Terry.

Faktor lain yang turut berkorelasi dengan hasil tendangan penalti yaitu kecemasan. Kecemasan atau *anxiety* yaitu perasaan takut, cemas, atau khawatir terancam kepribadiannya. kecemasan merupakan salah satu keadaan stress tanpa diketahui penyebab yang jelas dan selalu diikuti dengan

gangguan pada saraf otonom dan juga mengalami gangguan pada sistem pencernaan (Harsono, 2017: 265). Menurut Jannah, et al., (2019: 24), jenis-jenis kecemasan olahraga diantaranya: *somatic anxiety-cognitive anxiety*, kecemasan bawaan (*trait anxiety*), kecemasan sesaat (*state anxiety*), dan *competitive anxiety (competitive trait anxiety-competitive state anxiety)*”

Kecemasan saat akan melakukan tendangan penalti menyebabkan tekanan emosi yang meningkat, sehingga berdampak berkurangnya konsentrasi seorang pemain yang akan melakukan tendangan penalti, yang berarti kinerja dari seorang pemain tersebut akan mengalami penurunan dan juga akan berdampak penurunan prestasi bagi seorang pemain. Sebenarnya, kecemasan terjadi pada saat emosi ketika menghadapi esekusi tembakan penalti, hal itu terjadi karena kekhawatiran pemain terhadap hasil akhir yang diperoleh atau masuk tidaknya bola yang ditendang (Jordet & Hartman, 2018, 450). Furley, et al. (2020: 29) menjelaskan ketika kecemasan tidak dikelola atau dijelaskan dengan benar, maka akan berakibat buruk bagi penampilan seorang atlet. Sebenarnya, kecemasan terjadi pada saat emosi ketika menghadapi esekusi tembakan penalti, hal itu terjadi karena kekhawatiran pemain terhadap hasil akhir yang diperoleh atau masuk tidaknya bola yang ditendang.

Selain faktor kepercayaan diri dan kecemasan, faktor konsentrasi juga mempengaruhi kemampuan tendangan penalti. Seperti yang diungkapkan Haryanto & Amra (2020: 2) bahwa faktor konsentrasi dalam olahraga seringkali tidak mendapat perhatian yang serius oleh pelatih, padahal peran

konsentrasi sangat penting dalam semua cabang olahraga. Banyaknya gangguan yang akan diterima atlet saat bertanding harus bisa diatasi jika ingin memenangkan pertandingan. Konsentrasi yang terganggu oleh kebisingan yang dibuat oleh penonton tidak boleh digunakan sebagai alasan oleh atlet profesional. Karena konsentrasi ini sangat tinggi yang penting, pelatih juga harus memberikan bentuk latihan konsentrasi bagi para atlet yang akan bertanding agar para atlet merasa siap baik secara fisik maupun psikologis.

Konsentrasi adalah komponen dari fungsi kognitif, yang penting untuk atlet di setiap cabang olahraga. Setiap cabang olahraga memiliki ciri khas tersendiri, kontak tubuh atau kontak non-tubuh, berdasarkan aspek aktivitas permainan yang memiliki langsung atau kontak fisik tidak langsung, aturan olahraga, perilaku atlet, dan tuntutan psikologis. Pada dasarnya setiap cabang olahraga membutuhkan kemampuan konsentrasi yang baik untuk menampilkannya kinerja terbaik (Tache, et al. 2017: 397). Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan (Komarudin, 2017: 138).

Makaruk, et al., (2020: 2) menyatakan bahwa seorang pemain sepak bola gagal memasukkan bola dari titik penalti karena saat menendang kehilangan konsentrasi. Konsentrasi memegang peranan penting bagi seorang atlet untuk mengingat, merekam, melanjutkan, dan mengembangkan materi yang diperoleh dari pelatih. Kemampuan untuk mengingat, merekam, dan mengembangkan materi yang baik memungkinkan anak memperoleh prestasi

yang optimal. Dapat dikatakan bahwa konsentrasi merupakan hal dasar yang sangat penting dan perlu untuk dilatih oleh setiap pemain sepak bola. Konsentrasi merupakan kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan.

Berdasarkan hasil observasi pada pemain sepakbola *Academy Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta pada bulan Januari 2023 saat mengikuti turnamen kalah dengan skor 7-5 pada saat tendangan penalti. Peneliti mengamati bahwa adanya sebuah keraguan pemain dalam melakukan tendangan penalti, sehingga persentase masuknya bola semakin kecil. Selanjutnya bahwa sebagian besar pemain kurang percaya diri pada kemampuannya. Hal ini ditunjukkan dengan adanya pemain yang tidak bisa memanfaatkan kesempatan yang baik dan ragu dalam mengambil keputusan untuk mencetak gol sendiri atau memberi umpan kepada rekannya, sehingga lawan dapat merebut bola. Berdasarkan pernyataan pelatih sepakbola *Academy Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta, ketika pemain ditunjuk untuk mengeksekusi penalti malah menunjuk teman lainnya untuk melakukan. Pemain yang tidak memiliki kepercayaan diri dan ragu dengan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya, sehingga pemain menjadi tegang dan putus asa dalam menghadapi tugas-tugasnya serta dalam menentukan keputusan.

Permasalahan lain ditemukan bahwa pemain sepakbola *Academy Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta kurang berkonsentrasi dalam melakukan tendangan penalti. Pemain harus berkonsentrasi melihat posisi

penjaga gawang dan perkenaan bola dengan punggung kaki atau kaki bagian dalam dan arahnya tepat. Situasi tersebut sangat sulit jika pemain tidak memiliki daya konsentrasi yang baik, karena perhatiannya terbelah dengan adanya lawan. Penjaga gawang yang melakukan gerakan dan harus mengarahkan bola ke gawang tanpa bisa dihalau penjaga gawang. Pemain sering gagal melakukan tendangan penalti karena tingkat perhatian dan konsentrasi atlet menurun atau terganggu bila ada beberapa rangsang yang muncul bersamaan.

Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri, Kecemasan, dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain *Academy Football Club* UNY”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut yaitu:

1. *Academy Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta pada bulan Januari 2023 saat mengikuti turnamen kalah dengan skor 7-5 pada saat tendangan penalti.
2. Ditemukan adanya sebuah keraguan pemain dalam melakukan tendangan penalti, sehingga persentase masuknya bola semakin kecil.
3. Pemain tidak bisa memanfaatkan kesempatan yang baik dan ragu dalam mengambil keputusan untuk mencetak gol sendiri atau memberi umpan kepada rekannya, sehingga lawan dapat merebut bola.

4. Pemain yang tidak memiliki kepercayaan diri dan ragu dengan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya.
5. Pemain sepakbola *Academy Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta kurang berkonsentrasi dalam melakukan tendangan penalti.
6. Hubungan kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, karena banyaknya masalah yang terkait dengan kemampuan tendangan penalti, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi, karena faktor tersebut dianggap sangat berpengaruh terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok dalam penelitian adalah:

1. Adakah hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY?
2. Adakah hubungan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain pemain *Academy Football Club* UNY?
3. Adakah hubungan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain pemain *Academy Football Club* UNY?

4. Adakah hubungan kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola Putri Mataram Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang ada, untuk:

1. Mengetahui hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY.
2. Mengetahui hubungan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY.
3. Mengetahui hubungan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY.
4. Mengetahui hubungan kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Secara teoritis, penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY.

b. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

2. Secara Praktis

a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang kepelatihan olahraga.

b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi pemain yang membutuhkan cara untuk meningkatkan kepercayaan diri, kecemasan, konsentrasi, dan kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY yang baik dan benar.

c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para pemain yang membutuhkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Saat ini di Indonesia, sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat (Komarudin & Risqi, 2020: 1). Adi & Andiana (2020: 113) menyatakan bahwa sepakbola berasal dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya.

Sepakbola dimainkan dengan 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 11 pemain dan juga pemain cadangan. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan dengan 1 bola yang diperebutkan oleh 2 regu yang saling berhadapan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mempertahankan gawang dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Misbahuddin & Winarno, 2020:

215). Permainan sepakbola dimainkan oleh 22 orang pemain yang dibagi menjadi 2 tim, kedua tim saling menyerang ke daerah pertahanan tim lawan dengan maksud dan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya guna memenangkan pertandingan. Sepakbola bertujuan untuk berlomba-lomba memasukkan bola ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya, sehingga tim yang paling banyak memasukkan bola akan menjadi juaranya.

Sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan dinyatakan menang apabila dapat mencetak gol lebih banyak daripada lawannya ketika waktu berakhir (Efendi & Widodo, 2019: 367). Budiman (2017: 454) menyatakan sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain dan dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit.

Sepakbola adalah olahraga bola besar dimana kedua tim berusaha mencetak gol ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan (Nicholls & Sintonen, 2018: 3). Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap pemain mempunyai posisinya masing-masing, seperti penjaga gawang (*goalkeeper*), pemain bertahan (*defender*), pemain tengah (*mildfielder*) dan pemain menyerang (*forward*) (Jamil & Kerruish, 2020: 1120; Soylu, 2021:

51). Permainan sepakbola modern saat ini lebih mengutamakan permainan secara menyeluruh yang melibatkan semua pemain di dalamnya. Sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan. Dimana menurut *FIFA Laws of the Game*, kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan.

Sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, itu pun hanya dalam kotak penalti. Sepakbola merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri tersebut 11 pemain (Saputra & Renanto, 2023: 545).

Andriansyah & Winarno (2020: 14) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan

situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang energi dan waktu”.

Krustup & Krustup (2018: 12) menyatakan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di seluruh dunia yang bisa dimainkan oleh semua orang baik laki-laki maupun perempuan secara berkelompok. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Pendapat Rizhardi (2020: 2) bahwa teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Pendapat Abdullaeva (2021: 71) bahwa teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang.

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain. Teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola,

lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Slaidiņš & Fernāte, 2021: 456).

Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan ataupun kemampuan yang dimiliki seorang pemain untuk melakukan gerakan yang berhubungan dengan sepakbola (Clemente & Sarmiento, 2020: 100).

Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus memiliki kemampuan dasar dalam bermain sepakbola dan dituntut untuk belajar mengenai teknik dasar sepakbola agar dapat bermain dengan sebaik-baiknya. Keterampilan dasar bermain sepakbola adalah kemampuan menerapkan berbagai keterampilan yang berfaedah yang ditunjukkan dengan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten dalam bermain sepakbola (Sigmundsson, et al., 2022: 3). Permainan sepakbola terdapat beberapa macam teknik dasar, yaitu mengoper bola (*passing*), menendang bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*) dan menggiring bola (*dribbling*).

Yulianto (2021: 20) menyatakan bahwa untuk dapat bermain sepakbola yang baik pemain harus menguasai keterampilan teknik bermain sepakbola. Keterampilan teknik sepakbola ini akan sangat menunjang keterampilan dasar bermain sepakbola. Teknik dasar dan

skill bermain sepakbola ada 5 yakni: (1) *controlling the ball*, (2) *passing*, (3) *dribbling*, (4) *shooting*, (5) *heading*, (6) *goalkeeping*. Lebih lanjut dikatakan bahwa tentang konstruksi bakat sepakbola menggunakan beberapa indikator, diantaranya adalah: “*passing, kicking for distance, shooting, dribbling, receiving, feinting, heading, tackling, ball sense* dan *playing ability*”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

2. Hakikat Tendangan Penalti

Berdasarkan sejarahnya, penalti pertama kali dilakukan di Britania Raya pada akhir abad 19. Tim yang pertama kali mendapat tendangan penalti dari wasit adalah Airdrieonians, tim asal Skotlandia tahun 1891. Sedangkan penalti pada sebuah liga pertama kali diberikan kepada Wolverhampton Wanderers pada September 1891. Dikutip dari situs resmi FIFA, asal-usul tendangan penalti muncul di dunia sepak bola dicetuskan oleh William McCrum. William McCrum adalah seorang

penjaga gawang untuk klub Milford Everton FC dari Liga sepak bola Irlandia dari tahun 1890 hingga 1891 (Liansyah, 2023: 76).

Awalnya William McCrum sempat diejek karena gagasannya terkait peraturan tendangan penalti. Mengapa seorang kiper dan para pemain harus berhadapan dengan duel satu lawan satu setelah sebelumnya terjadi pelanggaran di kotak 18 yard?. Padahal waktu itu sudah ada peraturan tendangan bebas daripada memberikan kemudahan untuk mencetak gol melalui tendangan "aneh" bernama penalti ini. Meski beberapa orang menganggap McCrum hanya sekedar mencari perhatian sebagai penjaga gawang akan idenya tersebut, tetapi kenyataannya kejadian di lapangan memang membuat McCrum geram (Liansyah, 2023: 76).

Pada tahun 1890, McCrum melalui Asosiasi Sepak Bola Irlandia, pun mengusulkan gagasan agar tendangan penalti diberlakukan sebagai bentuk hukuman bagi pemain yang melakukan pelanggaran di area terlarang. Ia mempresentasikan gagasan itu kepada badan kepengurusan yang menentukan aturan permainan sepak bola, *International Football Association Board* (IFAB). Namun, tidak langsung disetujui begitu saja, gagasan McCrum itu melalui banyak perdebatan dan beberapa insiden. Akan tetapi, setelah dua belas bulan atau setahun kemudian ide dari McCrum disetujui oleh IFAB dan menjadi bagian dari aturan nomor 13 *Laws of The Game* pada 2 Juni 1891.

Tendangan penalti diberikan jika tim bertahan melakukan pelanggaran keras di area sendiri. Selain tendangan penalti diambil jika dalam pertandingan 2x45 menit gol pertandingan seri lalu lanjutkan ronde tambahan 2x15 menit hasilnya tetap tidak perubahan, maka penalti harus diambil. Tembakan penalti tidak semua pemain dapat mengontrol karena teknik membutuhkan konsentrasi level yang tinggi dalam momen yang ditentukan, penaltilah yang menentukan kemenangan sebuah tim, terutama ketika selisih gol adalah antara dua tim yang bersaing adalah sama atau seri (Agus & Fahrizqi, 2020). Juga tidak jarang penalti menjelang akhir pertandingan untuk kemenangan yang menentukan pemain yang menerima penalti memiliki hal yang perlu dipertimbangkan, seperti *skill*, teknik, konsentrasi, dan mental stamina.

Tendangan penalti adalah tendangan yang dilakukan apabila salah satu pemain tim melakukan pelanggaran di dalam kotak wilayah penjaga gawang tim sendiri, tendangan dilakukan dengan menendang bola dari titik yang telah dibuat ditengah kotak dalam wilayah penjaga gawang, tanpa dijaga oleh pemain lawan (pagar betis) dengan jarak 12 kaki dari garis gawang, jika terjadi *handball* yang disengaja atau pelanggaran serius di daerah penalti wasit akan menghadiahkan tendangan penalti. Tendangan penalti adalah tendangan bebas yang mengarah pada gawang dan dilakukan dari titik penalti. Tendangan tersebut dilakukan dari titik penalti 11 m di depan dan di tengah gawang.

Tendangan penalti terjadi jika pemain melakukan pelanggaran penyerangan langsung di dalam daerah penaltinya sendiri, sanksi ini dapat dikenakan terlepas dari posisi bola. Tendangan penalti dapat terjadi karena pelanggaran yang dilakukan oleh pemain di daerah kotak penalti, pelanggaran tersebut dapat berupa *tackle* lawan dengan sengaja, *hands ball* atau tindakan-tindakan yang dapat merugikan atau membahayakan lawan. Keberhasilan mencetak gol dari titik penalti sungguh merupakan hal yang menguntungkan, akan tetapi menjadi sebaliknya kegagalan dari tendangan penalti adalah hal yang sangat merugikan untuk tim. Tendangan penalti adalah tendangan dalam permainan sepakbola yang dilakukan dititik putih kotak penalti yang berjarak 11 meter dari gawang dan tanpa ada gangguan dari pemain lawan (Kurniawan & Setiabudi, 2018: 3).

Selain itu, dalam permainan sering teknik penalti menjadi sangat tidak efektif karena kondisi mental yang menurun karena kondisi mental menurun dapat mempengaruhi pemain untuk berkonsentrasi pada adu penalti. Tendangan penalti merupakan salah satu penerapan teknik dasar *shooting*. *Shooting* adalah menendang bola kearah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol. Pada Permainan sepakbola teknik dasar menendang bola terbagi menjadi dua, yaitu menendang untuk mengumpan dan menendang untuk mencetak gol (Fahrizqi, 2018).

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Dilihat dari

sudut penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan shooting ke gawang (Mahfud dkk., 2020: 9). Tendangan penalti dilakukan melalui titik putih didalam kotak penalti yang jaraknya dari gawang adalah 11 meter. Tendangan penalti dilakukan karena hukuman akibat pelanggaran yang dilakukan di dalam kotak penalti dan menentukan pemenang pertandingan jika pertandingan berakhir imbang pada waktu normal dan tambahan waktu. Tendangan penalti dilakukan berhadapan langsung dengan penjaga gawang. Saat melakukan tendangan penalti mental dan kepercayaan diri sangat menentukan selain penguasaan teknik dasar yang baik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tendangan penalti adalah tendangan bebas yang dilakukan dari titik penalti dengan jarak 11 meter tanpa adanya hambatan atau hadangan dari pemain lawan sebagai hukuman dari pelanggaran yang dilakukan seorang pemain di daerah kotak penaltinya sendiri.

3. Hakikat Kepercayaan Diri

a. Pengertian Percaya Diri

Mengukur jika seorang pemain merasa tertantang oleh situasi tekanan dan dapat berkinerja baik meskipun sedang dalam kondisi di bawah tekanan. Kepercayaan diri dapat berpengaruh pada sifat emosional, perasaan dan imajinasi seorang pemain. Komarudin (2017: 36) menjelaskan bahwa “pemain yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik

dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik”. Sebaliknya pemain yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya menurun.

Menurut Mylsidayu (2018: 103) “kepercayaan diri adalah sebetulnya keyakinan kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa”. Pemain yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikiran positif terhadap situasi dan kondisi dan pemain tersebut merasa yakin bisa menampilkan sesuatu yang maksimal sehingga penampilannya tetap baik dan stabil, tetapi pemain yang berpikiran negatif terhadap situasi dan kondisi, sehingga berpikiran ragu dalam menampilkan sesuatu, pada pemain tersebut kurang adanya rasa percaya diri dan penampilannya akan menurun. Begitu pula Komarudin (2017: 67) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya”.

Pendapat Komarudin & Risqi (2020: 47) bahwa kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja. Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh aspek

objektif yang berkaitan dengan aspek motivasi berprestasi yaitu *feed back*/melakukan evaluasi pada diri individu suatu penilaian terhadap diri sendiri sangat penting. Dilihat dari Individu yang memiliki kepercayaan diri dan motivasi berprestasi tinggi sangat menyukai *feed back* atas pekerjaan yang telah dilakukannya. Ia menganggap *feed back* sangat berguna sebagai perbaikan hasil kerja dimasa mendatang (evaluasi).

Pendapat Nisa & Jannah (2021: 38) bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan pula bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan seseorang. Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang diketahui dan segala yang dikerjakan. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Percaya diri adalah yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Seseorang dengan

percaya diri, akan merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri. Weinberg & Gould (2015: 245) menjelaskan; “rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self-fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*). Seorang pemain yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.

Dimiyati (2019: 46) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik”. Kepercayaan diri sering digunakan untuk merujuk kepada sikap positif dan sehat dalam diri pemain untuk tampil optimal. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang pemain. “Kepercayaan diri menguatkan motivasi mencapai prestasi dalam Sepakbola, karena semakin tinggi kepercayaan atas kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi” (Dimiyati, 2019: 46).

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 129) menjelaskan bahwa *self confidence* dapat ditingkatkan/dibangun dalam berbagai cara antara lain seperti *acomplishing* melalui kinerja, bertindak percaya diri, berpikir percaya diri, menggunakan citra, menggunakan tujuan *mapping*, optimis pada kondisi fisik, dan mempersiapkan semuanya sebelum bertanding. Ada beberapa cara untuk membangkitkan *self*

confidence pada diri olahragawan apabila mengalami penurunan *self confidence* dalam pertandingan, yakni sebagai berikut:

- 1) Bangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih di masa lalu
- 2) Ingatlah kembali kekuatan yang ada pada diri, kuatkan kenyataan bahwa telah bermain di masa lalu berarti dapat mengulanginya lagi.
- 3) Percaya pada kemampuan dan diri sendiri.
- 4) Hindari menghakimi diri sendiri.
- 5) Jangan terlalu berhati-hati agar tidak melakukan kesalahan selama bertanding.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kepercayaan diri dalam penulisan ini adalah keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri yang dimiliki oleh pemain agar mendapatkan hasil yang maksimal dan meraih kesuksesan.

b. Tipe-Tipe Percaya Diri

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 123-126) menjelaskan bahwa ada beberapa tipe percaya diri yang dimiliki seseorang, di antaranya yaitu:

- 1) Percaya diri yang proporsional

Percaya diri yang optimal berarti seseorang akan merasa menjadi begitu yakin dapat mencapai tujuan, akan berusaha keras untuk dapat melakukannya. Seseorang tidak akan selalu tampil baik, tetapi penting untuk mencapai potensi. Keyakinan yang kuat akan membantu mengurangi kesalahan dan dengan kesalahan akan berusaha untuk memperbaiki dan dapat menuju

kesuksesan, serta setiap orang memiliki tingkat percaya diri yang optimal. Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional (optimal) yakni.

- a) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- b) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
- e) Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
- f) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
- g) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

2) Tidak percaya diri (*Lack confidence*)

Banyak orang memiliki keterampilan fisik untuk dapat meraih sukses akan tetapi banyak yang kurang percaya diri pada kemampuannya pada waktu permainan ataupun pertandingan. Keraguan diri merusak kinerja yakni keraguan dapat menciptakan kegelisahan, memecahkan konsentrasi dan menimbulkan keraguan, individu yang kurang percaya diri menjadi terganggu, seseorang menjadi ragu akan kemampuan dia sendiri. Kurang percaya diri artinya meragukan kemampuan sendiri. Kurang percaya diri merupakan hambatan untuk mencapai prestasi. Olahragawan akan merasa kurang mampu/kurang percaya atas kemampuannya apabila mengalami kegagalan. Akibatnya mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi maka akan mengalami frustrasi. Olahragawan yang *lack of confidence* (kurang percaya diri) cenderung menetapkan target lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga individu seperti ini tidak akan menjadi juara. Karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut.

- a) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.

- c) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri.
- d) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.

3) Terlalu Percaya diri (*overconfidence*)

Seseorang yang terlalu percaya diri diartikan bahwa kepercayaannya lebih besar dari kemampuannya. Kinerja menjadi menurun karena percaya bahwa tidak perlu mempersiapkan diri atau mengerahkan usaha untuk mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin. Olahragawan tidak bisa terlalu percaya, namun jika keyakinan anda didasarkan pada keterampilan dan kemampuan aktual sebagai aturan umum terlalu percaya diri bisa mengakibatkan kegagalan. Individu yang *over confidence* mengakibatkan sesuatu yang kurang menguntungkan karena merasa tidak terkalahkan atau menganggap lemah lawan. *Over confidence* ini terjadi karena olahragawan menilai kemampuan dirinya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki, sehingga sering melakukan perhitungan yang salah dalam menghadapi pertandingan dan kalah.

c. Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sangat mendukung pemain untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan pemain di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu pemain tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang pemain telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak. Komarudin (2017: 72), menyatakan bahwa “kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting, yang erat hubungannya dengan “*emotional security*”. Makin kuat kepercayaan pada dirinya makin kuat pula *emotional securitynya*. Rasa percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku pemain”.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 121) menyatakan bahwa Kepercayaan diri ditandai dengan harapan yang tinggi. Keberhasilan dapat membantu individu untuk membangkitkan emosi positif, memfasilitasi konsentrasi, mencapai tujuan, meningkatkan kepercayaan, upaya meningkatkan strategi permainan, menjaga momentum, dan mempengaruhi kinerja. Pada intinya, kepercayaan dapat mempengaruhi perilaku dan kognisi. Sementara itu pendapat Dimiyati (2019: 48-49) menjelaskan dampak kepercayaan diri bagi pemain yaitu:

- 1) Kepercayaan diri akan memberikan pemain perasaan positif, ketika pemain merasa yakin maka dia akan lebih tenang dan santai dalam menghadapi tekanan.
- 2) Kepercayaan diri dapat mendorong pemain untuk meregangkan diri sendiri dalam mencapai hasil yang lebih tinggi.
- 3) Kepercayaan diri dapat mendorong upaya dan ketekunan. Pemain yang memiliki keyakinan diri akan melakukan pekerjaan dengan penuh kerja keras dan bertahan lebih lama, terutama dalam kondisi yang sulit.
- 4) Kepercayaan diri dapat mempengaruhi cara bermain pemain. Pemain yang memiliki rasa percaya diri cenderung bermain untuk menang, dalam arti bahwa mereka ingin menguasai bola, tidak takut untuk mengambil resiko, dan mengambil kendali pertandingan.

Weinberg & Gould (2015: 322) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada individu pemain, yaitu:

- 1) Meningkatkan emosi positif, artinya adalah ketika seorang pemain memiliki kepercayaan diri, pemain tersebut akan merasa tenang dan rileks meskipun sedang berada dalam tekanan.
- 2) Memfasilitasi konsentrasi, artinya kepercayaan diri dapat memfasilitasi pemain untuk tetap berkonsentrasi selama pertandingan. Tetapi ketika pemain tersebut merasa kurang

percaya diri, pemain tersebut cenderung merasa ragu untuk melakukan penampilan yang terbaik.

- 3) Memberi efek positif pada tujuan, artinya adalah pemain yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- 4) Meningkatkan kerja keras, artinya pemain yang bertanding dengan lawan yang sepadan maka pemain tersebut yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan usaha yang lebih untuk memenangkan suatu pertandingan, jadi dengan kata lain pemain akan bertanding untuk meraih kemenangan.

Percaya diri sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif akan sesuatu hal tertentu. Harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan (falsafah pemenuhan diri atau *self fulfilling prophesy*). Bandura (Krisno, dkk., 2020: 2) menyatakan adapun positif dan negatifnya harapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik (keyakinan diri atau *self-efficacy*).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat kepercayaan diri sangat mendukung pemain untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan pemain di bawah

kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu pemain tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang pemain telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak.

d. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Lauster (dalam Triana, dkk., 2018: 3) mengemukakan aspek-aspek kepercayaan diri dari yang positif, yaitu: (1) Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif individu tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan. (2) Optimis, yaitu sikap positif individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan. (3) Objektif, yaitu sikap individu yang memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. (4) Bertanggung jawab, yaitu kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. (5) Rasional dan realistis, yaitu kemampuan menganalisis suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Arum, dkk., (2022: 54) mengemukakan bahwa kepercayaan diri mencakup tiga aspek yaitu: (1) Aspek tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan melakukan segala sesuatu sendiri, meliputi: keyakinan diri, sikap penerimaan, dan

sikap optimis. (2) Aspek emosi adalah aspek yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi, meliputi: penilaian diri, ekspresi emosi, dan sikap positif. (3) Aspek spiritual adalah aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan pada takdir Tuhan serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan hidup yang positif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari aspek tingkah laku, aspek emosi dan aspek spiritual. Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kepercayaan diri pemain.

4. Hakikat Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) adalah variabel penting dari hampir semua teori kepribadian. Cholilah, dkk., (2020: 43) menyatakan *anxiety* atau dalam Bahasa Indonesia dapat diartikan dengan kecemasan, merupakan suatu faktor psikologis dari pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Kecemasan adalah kondisi kegelisahan mental, keprihatinan, ketakutan atau firasat serta keputusasaan karena ancaman yang tidak dapat dijelaskan oleh diri sendiri tau terhadap hubungan yang bermakna. Kecemasan dapat terjadi pada tingkat sadar, setengah sadar atau tidak sadar.

Kecemasan adalah suatu kondisi kegelisahan yang tidak jelas terhadap ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai ketidakpastian. Sumber kecemasan biasanya tidak spesifik atau tidak dapat dijelaskan oleh individu, ketakutan terhadap suatu bahaya (Pole, et al., 2021: 15). Kecemasan merupakan perubahan sinyal peringatan bahaya yang akan datang dan membuat individu mengambil tindakan untuk menghadapi kecemasan. Fatwikingasih (2020: 34) menyatakan bahwa kecemasan (*anxiety*) memang merupakan pernak-pernik kekayaan hidup, tapi ia harus dihindari manakala menimbulkan efek yang negatif. Pada dasarnya, kecemasan membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan moral seseorang. Orang yang selalu dihinggapi kecemasan dipastikan akan terus-menerus tertekan dan jauh dari ketenangan.

Kurniawan, dkk., (2022: 89) menjelaskan bahwa *anxiety* adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. *Anxiety* dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya *anxiety* adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stres. Kecemasan adalah ketegangan mental disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2017: 102).

Pendapat Salasifah (2022: 2) bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Kecemasan (*anxiety*) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kecemasan (*anxiety*) adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Marsha & Wijaya, 2021: 113).

Weinberg & Gould (2015: 79) menyatakan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas, biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan somatik (fisik). Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu muncul dalam kegiatan olahraga. Ketegangan yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi.

Pendapat Maulana & Khairani (2017: 97) menyatakan kecemasan (*anxiety*) merupakan penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkatan dari

perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Kecemasan juga dapat terjadi dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan. Kecemasan juga dapat terjadi karena ketakutan terhadap hal-hal belum tentu terjadi atau keadaan yang merugikan dan mengancam dirinya karena merasa tidak mampu menghadapinya.

Rasa cemas juga dapat terjadi karena kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan (*anxiety*) suatu hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan (Amurwabumi, 2021: 103). Hubungan antara kecemasan dengan olahraga yang sering terjadi yaitu kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding, hal ini tentunya sisi negatif yang dapat memengaruhi penampilan dan merugikan seorang atlet.

Afrizal & Mistar (2019: 14) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu

menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai sesuatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stres) dan mengalami kecemasan.

Kecemasan menghadapi pertandingan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan muncul sebelum pertandingan terhadap bahaya yang tidak nyata pada atlet. Penelitian yang dilakukan Faturochman (2017) mengungkapkan bahwa semakin tinggi kecemasan bertanding, maka semakin rendah performa atlet. Harsono (2017: 121) menyatakan bahwa hubungan kecemasan dengan bertanding, yaitu 1) kecemasan meningkat sebelum pertandingan dimulai, hal ini disebabkan karena bayangan beratnya pertandingan; 2) selama pertandingan berlangsung, biasanya kecemasan menurun; 3) mendekati akhir pertandingan biasanya kecemasan naik lagi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan sistem faal tubuh; sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam.

b. Klasifikasi Kecemasan

Ambarwati, dkk., (2019: 408) menjelaskan bahwa tingkat kecemasan digolongkan menjadi empat tingkatan yang berbeda oleh setiap individu yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik.

1) Kecemasan Ringan

Kondisi ini mampu meningkatkan kemampuan persepsi, pembelajaran dan produktif. Individu yang sedang mengalami kecemasan ringan akan merasa gelisah, sehingga mendorong seseorang untuk mencari informasi lebih serta mengajukan pertanyaan.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang membuat individu mengekspresikan perasaan tegang, cemas, atau khawatir. Kemampuan persepsi yang semakin sempit membuat seseorang memusatkan perhatian pada hal yang dianggap penting dan mengesampingkan hal lain.

3) Kecemasan Berat

Kecemasan ini menghabiskan sebagian energi individu. Lahan persepsi seseorang akan mengalami penurunan, individu tidak dapat fokus pada hal lain dan hanya bisa fokus terhadap sesuatu yang spesifik.

4) Panik

Panik merupakan tingkat kecemasan paling tinggi dan menakutkan yang sangat membebani dan membuat individu kehilangan kendali. Individu tidak dapat melakukan apapun walaupun dengan pengarahan.

Lubis (2019: 99) mengurai ciri-ciri kecemasan sebagai berikut. (1) Reaksi fisik, yaitu telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, dan pusing-pusing. (2) Reaksi perilaku, yaitu menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi, meninggalkan situasi ketika kecemasannya mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya. (3) Reaksi pemikiran, yaitu memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri anda tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk. (4) Suasana hati, yaitu gugup, jengkel, cemas dan panik.

Fitria & Ifdil (2020: 3) menjelaskan bahwa apabila dilihat berdasarkan jenisnya, kecemasan (*anxiety*) dibagi dalam tiga jenis, yaitu:

1) Kecemasan realistis (*realistic anxiety*). Adalah takut kepada bahaya yang nyata yang ada di dunia luar. Kecemasan ini menjadi asal muasal timbulnya kecemasan neurosis dan kecemasan moral.

- 2) Kecemasan neurosis (*neurotic anxiety*). Adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakinkan bakal menuai hukuman. Hukuman belum tentu diterimanya, karena orang tua belum tentu mengetahui juga belum tentu menjatuhkan hukuman. Jadi, hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurosis bersifat khayalan.
- 3) Kecemasan moral (*moral anxiety*). Adalah kecemasan kata hati, kecemasan ini timbul ketika orang melanggar standar nilai orang tua. Kecemasan moral dan kecemasan neurosis tampak mirip, tetapi memiliki perbedaan prinsip yakni tingkat kontrol ego pada kecemasan moral orang tetap rasional dalam memikirkan masalahnya. Sedangkan pada kecemasan neurosis orang dalam keadaan stress terkadang panik sehingga mereka tidak dapat berpikir jelas.

Kurniawan, dkk., (2021: 153) menyatakan bahwa berdasarkan jenis-jenisnya, *anxiety* dibagi menjadi dua macam, yaitu *State anxiety* dan *trait anxiety*.

- 1) *State Anxiety*

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/ pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi

saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut ter hadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik (Tangkudung, 2018: 378). Pendapat selanjutnya Harrison, et al., (2021: 167) *State anxiety* berhubungan dengan ketakutan akut akan kegagalan dan pikiran negatif yang dapat mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri dan konsentrasi.

2) *Trait Anxiety*

Trait anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). *Trait anxiety* adalah suatu

predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Pada dasarnya, seorang atlet memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serlus bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik (Erdiyanti & Maulana, 2019: 269).

Pada umumnya atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stres pada diri atlet. Indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. Komaruddin (2017: 102-103) menjelaskan bahwa gejala-gejala kecemasan yaitu:

1) Secara fisik diantaranya:

- a) Adanya perubahan yang dramatis tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur
- b) Terjadinya peregangan otot-otot leher, pundak, perut terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas
- c) Terjadi perubahan irama pernapasan
- d) Terjadi kontraksi otot pada dagu, sekitar mata dan rahang

2) Secara psikis yaitu:

- a) Gangguan pada perhatian dan konsentrasi
- b) Perubahan emosi
- c) Menurunnya rasa percaya diri

- d) Timbul obsesi
- e) Tidak ada motivasi

Perubahan fisik yang terjadi akibat *anxiety*: kepala pusing, keinginan seks menurun, cepat marah, meningkatnya ketegangan otot, keluar keringat berlebihan, sakit dada, pernapasan cepat, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, sering buar air besar (mencret) (Komaruddin, 2017: 103). Pendapat selanjutnya menurut Bebetos & Antoniou (2012: 107) juga hampir senada yaitu kecemasan somatik mengacu pada penangkapan arousal fisiologis secara individu yang memiliki karakteristik negatif, seperti peningkatan denyut nadi, sakit perut, berkeringat, dan lain-lain.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 53-54) lebih spesifik membedakan gejala-gejala kecemasan menjadi 2 yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Berikut ciri-cirinya:

1) Gejala *cognitive anxiety*

Meliputi Individu cenderung terusmenerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.

2) Gejala *somatic anxiety*

Meliputi sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat,

tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak napas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare, mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus-menerus.

Berdasarkan uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa, gejala gejala *anxiety* terbagi menjadi 2 yaitu *somatic* seperti mudah khawatir, sulit berkonsentrasi, mudah mengeluh dan kognitif seperti gemetar, mengeluarkan keringat yang tidak sewajarnya, pernapasan cepat, nadi meningkat tidak sewajarnya, merasakan mual, diare. Gejala-gejala tersebut terjadi tidak seperti biasanya (tidak wajar).

c. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Kecemasan seseorang dipegaruhi oleh beberapa faktor. Baharudin (2020: 2) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang memudahkan individu mengalami gejala kecemasan, yang meliputi:

- 1) Tempat tinggal, seseorang yang tinggal di kota memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi daripada di desa.

- 2) Usia, dari hasil beberapa penelitian yang telah dilakukan, diketahui usia antara 20 sampai 40 tahun yang menderita kecemasan terbanyak
- 3) Inteligensi, cemas banyak terjadi pada orang-orang dengan tingkat inteligensi tinggi.
- 4) Jenis kelamin, wanita lebih banyak menderita cemas daripada pria.
- 5) Kepribadian, cemas banyak diderita oleh orang dengan kepribadian yang lemah, kurang percaya diri, selalu terburu-buru, dan perfeksionis.
- 6) Status Sosial, cemas meningkat pada lingkungan sosial ekonomi tingkat tinggi, karena banyak tuntutan dari lingkungan tersebut agar seseorang dapat beradaptasi.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 51-53) menjelaskan bahwa sumber yang memengaruhi kecemasan yaitu:

- 1) Sumber dari dalam (Instrinsik)
 - a) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.
 - b) Muncul pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik.

c) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

2) Sumber dari luar (Ekstrinsik)

a) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan/harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri. Sebagai contoh: Xu (2017: 1575), secara psikologis mengendalikan perilaku pengasuhan, seperti mengecilkan atau membatasi tindakan anak-anak untuk memecahkan masalah secara mandiri, terlalu mengkritik atau mengejek kegagalan anak-anak, dan mengabaikan upaya anak-anak dalam proses pemecahan masalah, akan merusak perkembangan keyakinan anak-anak dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan ancaman. Berhasil dalam situasi masalah (ekspektasi kompetensi), yang pada gilirannya, akan mengarah ke tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

- b) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apa pun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan.
- c) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa mengalami kesulitan untuk bermain, sehingga menjadi terdesak.
- d) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih sering menyalahkan atau mencemooh atletnya yang sebenarnya dapat mengguncang kepribadian atlet tersebut.
- e) Hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

Afrizal & Mistar (2019: 15) menyatakan bahwa sumber kecemasan bertanding pada atlet adalah permasalahan kesiapan dan penampilan, permasalahan hubungan interpersonal atlet dengan pelatih dan teman klub, keterbatasan finansial dan waktu, prosedur seleksi dan kurangnya dukungan sosial. Faktor kecemasan sebelum bertanding dipengaruhi oleh pelatih. Apabila pelatih memberikan dorongan yang kuat dalam mencapai tujuan dan memberikan keyakinan bahwa mereka bisa mencapai tujuan tersebut serta

mempersiapkan pemain sepak bola didikannya dengan baik, maka pemain sepak bola tersebut akan menunjukkan emosi yang positif sebelum bertanding. Sebaliknya apabila pelatih mencoba menekan pemain sepak bola didikannya untuk mencapai tujuan yang tidak dapat dicapainya, maka pemain sepak bola didikannya akan menunjukkan reaksi emosi yang negatif sebelum pertandingan.

Tiara & Rahardanto (2021: 69) menyatakan gejala kecemasan menjadi dua macam, yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku, gelisah, sulit tidur, terjadi perubahan irama pernapasan, perubahan peregangan pada otot-otot, dan sebagainya. Gejala psikis ditandai dengan adanya gangguan pada perhatian dan konsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Saat keadaan cemas, koordinasi otot menjadi tidak sesuai, ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang, kecermatan dalam membaca permainan menjadi berkurang, serta pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi cemas atlet akan merasa cepat lelah.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan terdiri dari aspek instrinsik dan aspek ekstrinsik. Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kecemasan atlet.

5. Hakikat Konsentrasi

a. Pengertian Konsentrasi

Faktor konsentrasi dalam olahraga seringkali tidak mendapat perhatian yang serius oleh pelatih, padahal peran konsentrasi sangat penting dalam semua cabang olahraga (Bastug, 2018: 2). Pelatih memberikan terlalu banyak latihan fisik, seharusnya pelatih melatih konsentrasi atlet untuk diikutsertakan dalam program pelatihannya. Banyaknya gangguan yang akan diterima atlet saat bertanding harus bisa diatasi jika ingin memenangkan pertandingan. Konsentrasi yang terganggu oleh kebisingan yang dibuat oleh penonton tidak boleh digunakan sebagai alasan oleh atlet profesional. Karena konsentrasi ini sangat tinggi yang penting, pelatih juga harus memberikan bentuk latihan konsentrasi bagi para atlet yang akan bertanding agar para atlet merasa siap baik secara fisik maupun psikologis (Ericsson, 2020: 160).

Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan. Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu. Selanjutnya konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan dan mampu memeliharanya selama durasi pertandingan (Tangkudung, 2018: 391). Konsentrasi adalah

komponen dari fungsi kognitif, yang penting untuk atlet di setiap cabang olahraga. Setiap cabang olahraga memiliki ciri khas tersendiri, kontak tubuh atau kontak non-tubuh, berdasarkan aspek aktivitas permainan yang memiliki langsung atau kontak fisik tidak langsung, aturan olahraga, perilaku atlet, dan psikologis tuntutan. Pada dasarnya cabang olahraga membutuhkan kemampuan konsentrasi yang baik untuk menampilkannya kinerja terbaik (Tache, et al. 2017: 397).

Nur, et al., (2020: 247) menyatakan konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada hal tertentu dan apa adanya tidak terganggu oleh stimulus internal atau eksternal stimulus yang tidak relevan. Rangsangan internal adalah gangguan sensorik dan mental, seperti perasaan lelah dan cemas. Rangsangan eksternal adalah gangguan dari luar diri, seperti penonton bersorak dan kesalahan keputusan wasit. Konsentrasi, atau fokus perhatian, ditentukan sebagai kemampuan seseorang untuk mengarahkan perhatian ke informasi yang relevan di lingkungan, pertahankan perhatian itu dari waktu ke waktu, dan ubah arah perhatian itu bila sesuai. Konsentrasi, keterampilan psikologis yang mendasar, sangat penting untuk menjaga ketangguhan mental, terutama dalam olahraga keterampilan terbuka di mana lingkungannya bergerak cepat dan terus berubah (Monsma, et al., 2017: 51).

Mulyadi, dkk., (2018: 2) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya. Konsentrasi seolah-olah merupakan istilah yang tidak asing dalam kalangan olahragawan namun pada kenyataannya tidak mudah untuk menjabarkan batasan terkait definisi. Tingkat kemampuan perhatian olahragawan merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dalam melakukan aktivitas olahraga.

Pada umumnya olahragawan top memiliki kemampuan dan energi optimal yang dapat secara fokus mengarahkan perhatiannya pada cabang olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu, kegiatan memperhatikan suatu objek juga merupakan satu keterampilan khusus bagi olahragawan, sehingga para pelatih dan pembina olahraga harus menyadari akan arti pentingnya keterampilan untuk memperhatikan. Kondisi seperti itu hingga saat ini nampaknya belum menjadi fokus pembahasan dalam pembinaan olahraga prestasi. Sebab kecenderungan para pelatih dan pembina olahraga masih terlalu fokus pada pembinaan yang mengarah pada keterampilan teknik dan peningkatan kualitas fisik, sedangkan pembinaan di bidang potensi psikologis masih terabaikan. Banyak kalangan olahragawan baik pelatih maupun atlet yang belum paham

terkait batasan antara perhatian dan konsentrasi (Fenlampir, 2020: 36).

Konsentrasi mengandung makna arah perhatian yang menyempit (mengkhusus), suatu fiksasi perhatian terhadap rangsang tertentu, dan kelanjutan perhatian pada rangsang yang dipilih. Dengan demikian pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan. Dari pengertian perhatian dan konsentrasi tersebut nampak dengan jelas persamaan dan perbedaan antara perhatian dan konsentrasi. Kesamaan di antara keduanya adalah terletak pada fokus pikiran seseorang pada objek tertentu. Adapun perbedaan di antara keduanya adalah terletak pada rentang waktu. Perhatian merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek yang berlangsung dalam waktu singkat, sedangkan konsentrasi merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek dalam rentang waktu yang lebih lama (Tangkudung, 2018: 401).

Selain itu, konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang

tidak relevan (Komarudin, 2017: 138). Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas, dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain. Dikatakan Blijlevens, et al., (2018: 202) bahwa “*we have the right focus when what we are doing is the same as what we are thinking*”. Maksudnya adalah atlet yang memiliki perhatian yang baik akan melakukan sesuatu yang sama dengan apa yang sedang dipikirkannya.

Konsentrasi tidak dapat dipisahkan dari perhatian, karena konsentrasi merupakan bagian dari perhatian, di mana konsentrasi sebagai kemampuan memusatkan pikiran atau kemampuan mental dalam memilih informasi yang tidak diperlukan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang diperlukan. Konsentrasi adalah konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan perhatian terhadap stimulus tertentu dalam jangka waktu tertentu. Konsentrasi menekankan kepada kemampuan atlet untuk menfokuskan perhatiannya pada stimulus yang dipilihnya dalam jangka waktu yang lama (Oliver, et al., 2020: 2).

Konsentrasi yaitu suatu keadaan di mana atlet mempunyai kesadaran penuh dan tertuju kepada suatu objek tertentu yang tidak mudah goyah (Jiménez-Reyes, et al., 2019: 1029). Konsentrasi merupakan keterampilan yang sangat sulit untuk dikuasai oleh atlet,

karena perhatian yang ada dalam otak atlet seringkali berubah yang dipengaruhi oleh stimulus baru. Oleh karena itu, konsentrasi harus dilatihkan oleh pelatih kepada atlet, sebab jika atlet gagal mengendalikan konsentrasinya atlet akan sulit untuk menang, yang jelas atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya.

Komarudin (2017: 141) menjelaskan atlet dikatakan memiliki konsentrasi apabila “*We have the right focus when what we are doing is the same as what we are thinking*”. Pendapat tersebut jelas bahwa adanya kesamaan apa yang dilakukan dengan apa yang dipikirkan, berarti atlet tidak mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, seperti atlet tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti atlet tidak memiliki konsentrasi yang baik. Konsentrasi merupakan *selective attention* (perhatian yang memusat).

Tanpa konsentrasi yang baik, atlet dapat melakukan berbagai kesalahan dalam performanya seperti gagal menampilkan teknik yang telah dipelajari, kurang akuratnya gerakan-gerakan olahraga yang seharusnya dilakukan, atau dalam panahan dapat juga berarti gagalnya atlet memanah sasaran dengan poin tinggi (Indahwati & Ristanto, 2016: 132). Wiguna (2021: 47) menyatakan bahwa pada kondisi penting kehilangan konsentrasi sekejap saja dapat mempengaruhi penampilan dan berpengaruh terhadap hasil

pertandingan. Hal ini dikarenakan fokus perhatian secara signifikan mempengaruhi penampilan.

Hilangnya konsentrasi pada saat pertandingnya sering terjadi pada atlet. Selain itu juga adanya tekanan saat menjalankan aktivitas olahraga akan dapat mengganggu konsentrasi atlet (Hasanah & Refanthira, 2019: 144). Atlet yang bisa berkonsentrasi dengan baik akan mampu untuk melakukan penampilan yang terbaik. Hal ini terkait dengan kemampuan atlet dalam membuat keputusan yang tepat terhadap stimulus-stimulus yang diterima untuk direspon atau diabaikan. Atlet juga akan lebih menghemat energi dengan konsentrasi karena atlet hanya memberikan fokus perhatiannya pada petunjuk yang tepat dan tidak merasa terganggu dengan adanya gangguan.

Tangkudung (2018: 175) menyatakan bahwa proses konsentrasi diawali dengan perhatian. Perhatian merupakan hal terpenting dalam berkonsentrasi, teori perhatian ataupun model fokus perhatian dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian yakni:

- 1) *Single channel theories*, di mana proses informasi disusun seperti terjadi terus-menerus, proses satu saluran dibatasi rangkaian yang dipelihara satu sinyal pada waktu tercepat atau informasi terbatas per detik.

- 2) *Variable allocation theories*, perhatian dipandang sebagai barang dagangan yang mudah ditukar, tetapi pada intinya penampilan dapat membeli perhatian lebih dari satu tugas.
- 3) *Multiple resource pools theories*, perhatian dipandang dengan arus pemikiran sebagai rentetan dari kolam sumber penghasilan, pada intinya kapasitas perhatian dilihat tidak dari pusatnya, tetapi cukup didistribusikan seluruhnya pada *system nervous*. Selanjutnya, stimuli pengganggu konsentrasi ada dua yaitu sebagai berikut:
 - a) Stimuli eksternal, yaitu stimuli yang berasal dari luar tubuh yang dapat mengganggu konsentrasi tersebut misalnya sorakan penonton, alunan musik yang keras kata-kata menyakitkan dari penonton atau pelatih, perilaku tidak sportif dari lawan, dan lain sebagainya.
 - b) Stimuli dari internal misalnya perasaan terganggu pada tubuh dan perasaan-perasaan lain yang mengganggu fisik dan psikis seperti “saya benar-benar lelah” atau “jangan *nervous*”, terlalu cemas, terlalu bergairah pada saat bertanding, faktor makanan yang mengganggu pencernaan, dan lain sebagainya.

Konsentrasi merupakan aspek yang sangat penting dalam olahraga, tidak hanya pada saat pertandingan, tetapi pada saat latihan

juga. Weinberg & Gould (2015: 175) menyatakan ada sejumlah mitos yang keliru mengenai konsentrasi, di antaranya yaitu:

- 1) Konsentrasi hanya dibutuhkan pada saat pertandingan. Maksudnya, banyak para atlet dan pelatih tidak menaruh perhatian yang besar untuk melatih konsentrasi pada saat berlangsungnya program latihan, dan baru menaruh perhatian pada aspek konsentrasi ketika atlet tengah berada di gelanggang pertandingan.
- 2) Konsentrasi tidak perlu dilatih secara khusus.
- 3) Konsentrasi cukup diberikan dengan isyarat tertentu. Maksudnya, banyak pada pelatih merasa bahwa dengan isyarat perintah untuk berkonsentrasi sudah cukup mengarahkan atlet untuk memusatkan perhatian pada kondisi tertentu.
- 4) Konsentrasi dimengerti semua orang. Maksudnya, banyak orang beranggapan bahwa dengan cukup satu perintah “konsentrasi” seseorang sudah mampu memahami yang dimaksud dengan perintah tersebut.
- 5) Konsentrasi tidak terkait dengan latihan fisik. Maksudnya, banyak orang berpendapat latihan konsentrasi tidak melibatkan latihan fisik, melainkan cukup dengan melakukan latihan-latihan esoterik, seperti meditasi dengan memusatkan perhatian pada nyala api lilin, atai titik tertentu pada dinding, dan sebagainya.

Komarudin (2017: 142) menjelaskan bahwa semua perkiraan mitos di atas keliru, karena konsentrasi itu harus dilatihkan. Latihan konsentrasi harus berdampingan dengan berlangsungnya program latihan, atau pada masa latihan. Pada saat bertanding, konsentrasi hanya gambaran dari hasil latihan yang dilakukan selama proses latihan berlangsung. Konsentrasi juga harus dilatihkan secara khusus dengan mengikuti program latihan secara khusus melalui tahapan-tahapan sistematis, dan tidak bisa dipelajari secara tiba-tiba. Menurunnya kondisi fisik akan menurunkan ketahanan atlet untuk berkonsentrasi. Faktor tekanan dan kelelahan akan menurunkan kemampuan berkonsentrasi atlet.

Atlet yang memiliki energi positif yang tinggi akan memiliki konsentrasi yang baik dan akan mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, sehingga mendapatkan perasaan yang menyenangkan, dapat menyelaraskan apa yang dipikirkannya dengan apa yang dilakukannya (Komarudin, 2017: 145). Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga konsentrasi memegang peranan penting. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan-kegiatan yang ada didalam suatu lingkungan atau suasana ketika lingkungan berubah secara cepat pada pikiran tentang masa lalu atau masa depan menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkutan paut sering membuat penampilan kacau.

b. Jenis Konsentrasi

Konsentrasi dalam olahraga sangat menentukan prestasi seorang atlet di lapangan. Seorang atlet apabila kehilangan konsentrasi, maka akan mempengaruhi hasil pertandingan. Seorang atlet ketika dalam sebuah permainan tidak bisa berkonsentrasi dengan baik, maka permainannya tidak akan maksimal. Terlebih ketika atlet tersebut menendang ke gawang. Apabila atlet tersebut memiliki konsentrasi yang baik, maka dapat memaksimalkan hasil tendangan. Namun apabila atlet tersebut kehilangan konsentrasi karena tekanan penonton, lawan dan sikap *nervous*, maka hasil tendangan yang dilakukan tidak akan maksimal dan tidak mengarah ke sasaran yang dituju. Tentu saja hal tersebut menjadi sebuah kerugian. Dari contoh tersebut dapat diketahui bahwa konsentrasi tidak hanya fokus pada diri sendiri ataupun lawan.

Jannah (2017: 54) menyatakan bahwa konsentrasi memiliki empat ciri yaitu: (1) fokus pada objek yang relevan, (2) memelihara fokus dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi,

(4) meningkatkan fokus perhatian. Pada aspek konsentrasi ini komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan.

Tangkudung (2018: 401) menyatakan jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang akan dipukul.

Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya pelompat tinggi yang berkonsentrasi pada saat akan *start* untuk melakukan *sprint* sebelum melompat. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar)..

c. Faktor yang Memengaruhi Konsentrasi

Konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang memusatkan sebuah perhatian. Namun pada saat bertanding dan berlatih pasti ada berbagai faktor yang menghambat atau mengganggu konsentrasi. Nikseresht, et al., (2017: 66) menjelaskan bahwa kecemasan kognitif dapat mengganggu konsentrasi dan fokus atlet. Salah satu penyebab mengapa kecemasan kognitif mempengaruhi konsentrasi adalah karena komponen kecemasan kognitif itu sendiri yang berupa pikiran-pikiran negatif atlet. Seperti yang diketahui, konsentrasi merupakan kemampuan memfokuskan pikiran pada beberapa stimulus saja. Dengan adanya pikiran-pikiran negatif dari kecemasan kognitif, stimulus-stimulus yang menarik atensi atlet menjadi terlalu banyak. Imbasnya, atlet gagal melakukan atensi selektif dengan menyortir stimulus-stimulus yang diterima inderanya, sehingga konsentrasi atlet menjadi terpecah.

Penelitian lain menyebutkan bahwa tingkat konsentrasi atau perhatian yang tidak stabil akan mempengaruhi terhadap kualitas teknik yang akan dilakukan (Septiyanto & Suharjana, 2016: 413). Banyak cara untuk meningkatkan konsentrasi, salah satunya dengan meningkatkan *mood* para atlet dengan cara berlatih di luar lapangan yang memuat kegiatan yang lebih berwarna dan perasaan senang (Sobarna & Friskawati, 2018: 2). Stres, emosi, *mood* berasal dari mental seseorang yang dapat menimbulkan gangguan konsentrasi,

contohnya tidak tenang, mudah gugup, emosional, mudah cemas, stres, depresi, kurangnya motivasi dan lain sebagainya. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kecepatan aliran darah dan stress memicu pelepasan hormon kortisol yang dapat menurunkan fungsi atensi dan konsentrasi (Sanger, et al., 2014: 4).

Beberapa penyebab hilangnya konsentrasi dapat terjadi karena gangguan dua faktor, yaitu instrinsik atau dalam diri dan ekstrinsik atau dari luar dirinya. Gangguan instrinsik seperti pemikiran kejadian masa lalu dan masa datang, gangguan fisiologis, kelelahan, motivasi yang rendah, sedangkan gangguan ekstrinsik seperti suara keras, dan lawan bertanding. Weirnberg & Gould (2015: 359-364) mengemukakan ada dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi yaitu faktor dari dalam diri olahragawan (internal) dan faktor dari luar olahragawan (ekternal). Terkait faktor dari dalam diri (internal) olahragawan terdapat beberapa faktor antara lain, yaitu:

1) Memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu

Gangguan yang disebabkan karena memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu ini sering dialami oleh para olahragawan, terutama yang masih pemula dan yang belum memiliki pengalaman bertanding. Kondisi atlet yang memikirkan bentuk kesalahan tersebut secara terus menerus tentu saja akan berpengaruh pada tingkat konsentrasi selama pertandingan. Hal

ini akan menjadi titik lemah yang akan menurunkan penampilan atlet di lapangan.

2) Memikirkan hasil yang akan dicapai

Bagi seorang atlet dalam setiap pertandingan pasti akan ada target yaitu kemenangan. Akan tetapi apabila target tersebut selalu dipikirkan dan diramalkan malah menjadi beban. Atlet akan merasa tegang dan cemas dalam menjalani pertandingan, sehingga mempengaruhi penampilan di lapangan.

3) Merasa tercekik dan tertekan

Perasaan tercekik merupakan salah satu dampak dari beban target seorang atlet dalam menjalani sebuah pertandingan. Seorang atlet yang sangat tegang dalam menjalani pertandingan akan mengalami perasaan *choking* (tercekik). Alhasil kondisi tersebut berdampak negatif pada penampilan atlet di lapangan.

4) Gangguan fisiologis

Gangguan fisiologis perubahan secara fisiologis juga dapat mengganggu daya konsentrasi olahragawan, terutama pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot. Sebagai contoh bagi olahragawan menembak dan panahan, pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot akan sangat mengganggu ketepatan bidikan pada sasaran.

5) Kelelahan

Atlet yang bertanding dalam intensitas tinggi tentu akan menguras energi. Dengan kondisi energi yang terkuras tentu akan berpengaruh pada kemampuan otak dalam mengikat oksigen. Hal tersebut tentu saja akan berpengaruh pada daya konsentrasi atlet di lapangan.

6) Motivasi yang kurang

Secara tidak langsung motivasi seorang atlet akan berpengaruh pada konsentrasi ketika bertanding. Contoh ketika seorang atlet unggulan bertemu dengan atlet pemula tentu saja motivasi untuk bertanding tidak akan sebagus ketika bertemu atlet yang selevel. Secara tidak langsung ini akan berpengaruh pada konsentrasi pada saat pertandingan.

Prakosa, dkk., (2021: 20) menyatakan bahwa latihan konsentrasi juga dapat dilakukan untuk meningkatkan fokus atlet. Beberapa jenis latihan konsentrasi yang dapat dilakukan antara lain latihan untuk mengubah perhatian (*learning to shift attention*), latihan untuk mempertahankan fokus (*learning to maintain focus*), latihan mencari kunci yang relevan (*searching for relevant cues*), atau melalui permainan (*rehearsing game ocncentration*) (Nusufi, 2016: 15). Setiap atlet harus memiliki keterampilan konsentrasi yang baik agar dapat memberikan performa terbaiknya selama berlatih

atau bertanding. Oleh sebab itu, latihan konsentrasi menjadi salah satu latihan mental yang perlu dilakukan oleh atlet atau pemain.

Komarudin (2017: 49) menjelaskan pengertian antara perhatian dan konsentrasi secara terpisah. Perhatian lebih menekankan pada kemampuan atlet untuk tetap “*tune in*” kepada apa yang lebih penting untuk dilakukan dan “*tune on*” kepada apa yang tidak penting dilakukan. Tujuannya adalah membentuk kemampuan atlet supaya konsentrasi. Konsentrasi lebih menekankan kepada kemampuan atlet untuk memfokuskan perhatiannya pada stimulus yang dipilihnya dalam jangka waktu yang sudah ditentukan.

Adapun ciri-ciri/ karakteristik atlet yang sedang berkonsentrasi menurut Jannah (2020: 39), adalah: (1) Tertuju pada objek/ benda pada saat itu. (2) Perhatiannya tetap pada objek tertentu dan tidak ada perhatian dan pemikiran pada objek lain. (3) Menenangkan dan memperkuat mental. Lebih lanjut Jannah (2020: 39) memberikan batasan tentang konsentrasi sebagai: (1) kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya, dan (2) mempertahankan fokus perhatian tersebut.

Konsentrasi merupakan kegiatan mental yang bisa dikembangkan dan ditingkatkan. Latihan konsentrasi dapat dikembangkan sendiri bukan hanya terhadap suatu benda yang terlihat, tetapi bisa juga terhadap suara, gerakan, dan sebagainya.

Seseorang dapat berkonsentrasi dengan baik, tidak bisa dicapai dalam waktu yang singkat, tetapi harus melalui proses latihan yang lama. Berikut beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi menurut Mylsidayu (2018: 39), yaitu: (1) Latihan dengan menghadirkan gangguan. Bentuk latihan ini dengan menghadirkan suara, bunyi-bunyian, dan gerakan seseorang dalam kelompok. (2). Menggunakan kata-kata kunci (*Use Cue Words*). Penggunaan kata-kata kunci bertujuan memberikan instruksi/ motivasi dalam membantu meningkatkan konsentrasi agar tetap mampu melakukan tugas sebagaimana mestinya. (3). Menggunakan pemikiran bukan untuk menilai (*Employ Nonjudgement Thinking*).

Dari definisi di atas bisa disimpulkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap sesuatu yang sedang dikerjakan dengan mengabaikan hal-hal di luar kegiatan. Ini berarti seseorang yang sedang berkonsentrasi adalah seseorang yang sedang fokus dalam memusatkan pikiran pada satu hal, dan mengabaikan gangguan-gangguan di sekitarnya. Bisa dicontohkan seperti seorang atlet yang sedang ingin melakukan *shooting*, akan lebih memusatkan pikiran terhadap jarak, teknik, dan cara melakukan untuk mendapatkan hasil yang maksimal, dengan mengabaikan teriakan-teriakan dari dalam lapangan atau luar lapangan.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Firmansyah, dkk., (2018) berjudul “Korelasi Antara Kepercayaan Diri dengan Keberhasilan Tendangan Penalti dalam Permainan Sepakbola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti dalam permainan sepakbola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan menggunakan analisis korelasi (Pearson Korelasi). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling* pada mahasiswa yang mengikuti UKM Sepakbola di Universitas Pendidikan Indonesia sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti dalam permainan sepakbola yang memiliki tingkat korelasi sangat rendah, hal ini diperlihatkan dengan nilai pearson korelasi sebesar -0,031. Dapat disimpulkan rendahnya korelasi antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti dalam permainan sepakbola. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh nilai determinasi sebesar 0,1%, angka tersebut menunjukkan nilai kontribusi kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti pada permainan sepakbola sisanya 99,9% dipengaruhi faktor lain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak

terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti dalam permainan sepakbola.

2. Penelitian yang dilakukan Permadi (2017) berjudul “Hubungan Model Pembelajaran Tendangan Penalti dengan Tingkat Kepercayaan Diri dalam Permainan Sepakbola”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran tendangan penalti dalam mencetak gol dalam permainan sepakbola, tingkat kepercayaan diri pemain sepakbola, dan hubungan antara model pembelajaran tendangan penalti dengan tingkat kepercayaan diri dalam permainan sepakbola. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen, dengan populasi dan sampel adalah pemain sepakbola yang tergabung dalam siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Garut sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre-test*, *Treatment*, dan *Post-test*. Hasil penelitian, pengolahan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa signifikansi peningkatan hasil latihan tendangan penalti, dengan tingkat kepercayaan diri pemain sepakbola SMAN 4 Garut dengan rata-rata berada pada kategori baik, kepercayaan diri pemain sepakbola memiliki nilai koefisien yang berkategori tinggi, dan untuk hubungan tendangan penalti dengan tingkat dapat disimpulkan bahwa korelasi antara tendangan penalti dengan kepercayaan diri memiliki nilai koefisien berkategori tinggi.
3. Penelitian yang dilakukan Wibowo (2020) berjudul “Hubungan Kecemasan terhadap Hasil Tes Ketepatan Tendangan Penalti pada Tim

Sekolah Sepakbola Benteng FC Ngawi”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan terhadap hasil tes ketepatan tendangan penalti, dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan tingkat kecemasan terhadap hasil tes ketepatan tendangan penalti. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 25 pemain dari sekolah sepakbola Benteng FC Ngawi yang berusia 17-20 tahun. Pengambilan data berupa angket tingkat kecemasan dan tes ketepatan tendangan penalti. Hasil dari penelitian ini terdapat 5 pemain yang memperoleh tingkat kecemasan rendah, 15 pemain memperoleh tingkat kecemasan sedang dan 5 pemain memperoleh tingkat kecemasan tinggi. Sedangkan dari hasil tes tendangan penalti terdapat 8 pemain mendapatkan hasil kurang, 13 pemain mendapatkan hasil cukup, dan 4 pemain mendapatkan hasil baik. Nilai korelasi antara tingkat kecemasan dengan tes ketepatan tendangan penalti sebesar -0,600 sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepakbola Benteng FC Ngawi Kategori Usia 17-20 tahun. Besarnya hubungan tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepakbola Benteng FC Ngawi Usia 17-20 tahun yaitu sebesar 36%.

4. Penelitian yang dilakukan Ashidiqie, dkk., (2019) berjudul “Analisis Teknik dan Mental terhadap Hasil Tendangan Penalti Sepakbola”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan langsung antara teknik dan mental terhadap hasil tendangan penalti sepakbola. Penelitian ini menggunakan analisis jalur. Analisis ini didasarkan pada model hubungan antara variabel yang ditentukan, sampel penelitian berjumlah 20 pemain SSB Srikandi Natar. Data yang dikumpulkan menggunakan instrumen tes teknik, angket efikasi diri dan hasil penalti. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa koefisien jalur X12 ke Y (p12y) = 0,491 , $t_o = 2,333$ dan $p\text{-value} = 0,032/2 = 0,16 > ,05$ atau H_o diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah akurasi tendangan jika diikuti dengan kontribusi atau dukungan efikasi diri yang tinggi akan bisa mengontrol kemampuannya. Hal ini akan mengakibatkan seorang pemain termotivasi untuk meningkatkan prestasinya lebih tinggi dan pengoptimalan tersebut meningkatkan hasil tendangan penalti secara maksimal.

5. Penelitian yang dilakukan Hutami & Iswana (2020) berjudul “Kepercayaan Diri dengan Hasil *Shooting* pada Ekstrakurikuler Futsal”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri dengan hasil *shooting* peserta ekstrakurikuler Futsal. Penelitian ini menggunakan metode korelasional yang menghubungkan antara variabel kepercayaan diri dengan hasil *shooting*. Populasi pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 24 Palembang yang berjumlah 20 dimana seluruh populasi dijadikan sampel

penelitian. *Instrument* tes terdiri dari 2 macam, yaitu angket untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan tes keterampilan untuk mengukur hasil *shooting*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t dengan kepercayaan 95% ($p=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan *shooting* adalah 0,473, dengan perbandingan pada r tabel = 0,444. Hasil uji hipotesis didapat t hitung adalah 2,276, dengan perbandingan t tabel = 2,101. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil *shooting*.

6. Penelitian yang dilakukan Ghifari, dkk., (2022) berjudul “Hubungan Motivasi dengan Kepercayaan Diri Pemain Sekolah Sepakbola Cikal FC Kab. Musi Rawas”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi dengan kepercayaan diri pemain sepakbola Cikal FC Kabupaten MusiRawas. Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih banyak pemain yang kurang motivasi dan rasa percaya diri pemain yang belum optimal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dengan menggunakan pendekatan korelasional. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik total sampling dari populasi 24 pemain sepakbola asal Cikal FC Kabupaten Musi Rawas. Berdasarkan teknik analisis data yang menggunakan korelasi *product moment*, peningkatan korelasi antara motivasi dan kepercayaan diri sebesar 0,844, angka ini termasuk dalam kategori korelasi sangat baik. Berdasarkan analisis uji-t

pada taraf signifikansi = 0,05 diperoleh thitung (10,021) > ttabel (2,074). Dengan demikian apa yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, sehingga dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan antara motivasi diri dengan pemain sepakbola Cikal FC Kabupaten Musi Rawas. Hasil koefisien determinasi diperoleh besarnya hubungan antara motivasi dengan kepercayaan diri adalah 71,23%.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan di atas, maka dapat dinyatakan perbedaan dan keunikan dari penelitian yang akan dilakukan yaitu:

Tabel 1. Keunikan dan Kebaharuan Penelitian

Aspek	Penelitian Sebelumnya	Penelitian yang akan dilakukan
Variabel	Variabel bebas: kepercayaan diri, model pembelajaran tendangan penalti, kecemasan, analisis teknik dan mental Variabel terikat: tendangan penalti, kepercayaan diri, ketepatan tendangan penalti, hasil <i>shooting</i>	Variabel bebas: kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi Variabel terikat: kemampuan tendangan penalti
Metode	Korelasi sederhana,	Kuantitatif korelasional
Partisipan	mahasiswa yang mengikuti UKM Sepakbola UPI, siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Garut, pemain SSB Benteng FC Ngawi, pemain SSB Srikandi Natar, peserta ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 24 Palembang	pemain <i>Academy Football Club UNY</i>
Analisis Data	Korelasi parsial dan simultan	Korelasi parsial dan simultan

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keunikan atau kebaharuan penelitian yang akan dilakukan terletak pada

gabungan variabel bebas, yaitu kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti dimana belum pernah ada penelitian sebelumnya yang meneliti secara langsung dan bersama-sama/secara simultan dari variabel tersebut.

C. Kerangka Berpikir

Menendang merupakan hal terpenting dalam permainan sepakbola karena dapat dipastikan bahwa menendang merupakan hal yang sering dilakukan dan menendang pun dapat digunakan sebagai cara mengoper (*passing*) dan menembak bola (*shooting*). Berbagai macam tendangan bola mati dalam permainan sepakbola antara lain, tendangan gawang, tendangan bebas langsung dan tidak langsung, tendangan sudut dan tendangan penalti.

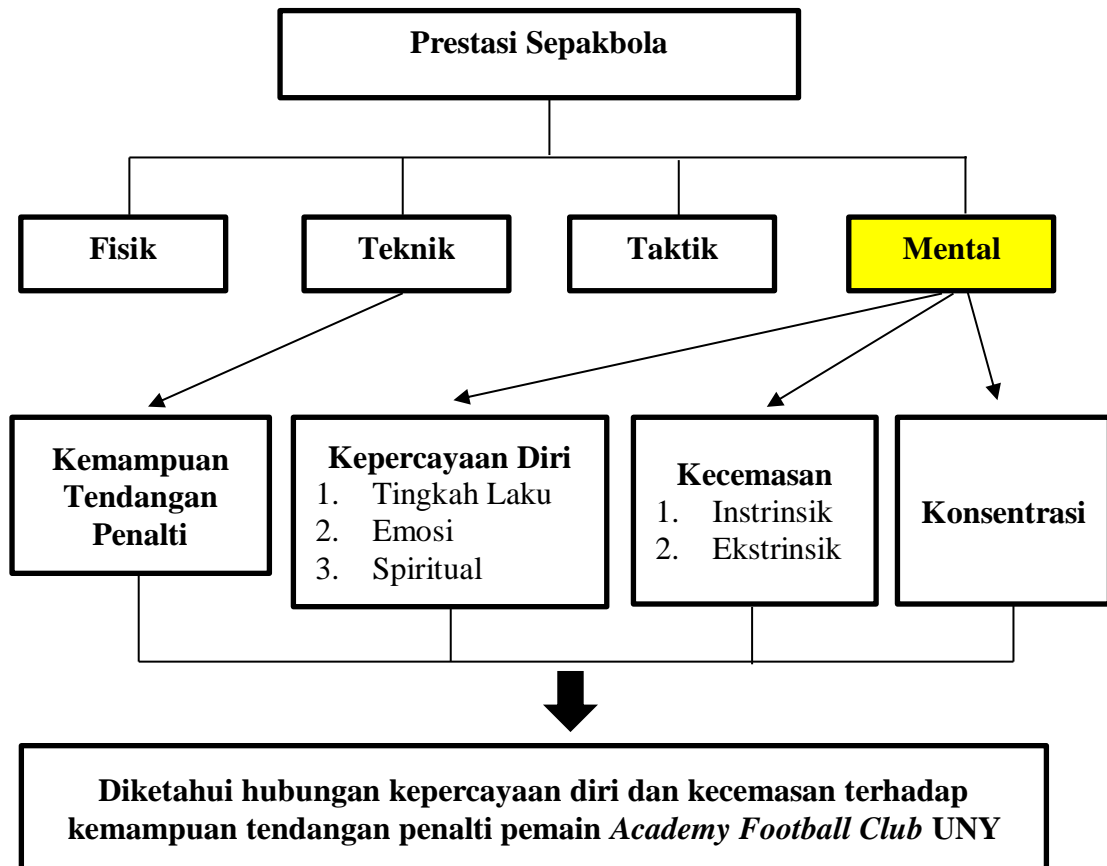
Tendangan penalti merupakan salah satu tendangan hukuman dalam bermain sepakbola yang mengarah langsung ke gawang dikarenakan salah satu pemain yang menjadi lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti, hukuman tendangan penalti dilakukan dari titik penalti yang berjarak sebelas meter lurus dengan garis gawang bagian tengah. Keberhasilan menendang penalti sangat dipengaruhi oleh faktor kepercayaan diri ini ditimbulkan oleh psikologi mental pemain yang terlatih. Psikologi dan mental pemain apabila sudah terlatih akan menimbulkan rasa optimis didalam diri pemain tersebut dan akan menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi, karena beserta dengan itu saat menendang penalti akan yakin dan mampu menendang bola itu mengarah ke gawang dan masuk ke gawang.

Kepercayaan diri sangat penting untuk seorang pemain sepakbola apalagi dalam menghadapi situasi tendangan penalti. Dengan kepercayaan diri yang baik selain faktor teknik akan mempengaruhi peluang kesuksesan dalam melakukan tendangan. Kecemasan (*anxiety*) merupakan penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi yang akan datang. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkatan dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Kecemasan juga dapat terjadi dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan. Kecemasan juga dapat terjadi karena ketakutan terhadap hal-hal belum tentu terjadi atau keadaan yang merugikan dan mengancam dirinya karena merasa tidak mampu menghadapinya.

Selain faktor kepercayaan diri dan kecemasan, faktor konsentrasi juga mempengaruhi kemampuan tendangan penalti. Konsentrasi yang terganggu oleh kebisingan yang dibuat oleh penonton tidak boleh digunakan sebagai alasan oleh atlet profesional. Karena konsentrasi ini sangat tinggi yang penting, pelatih juga harus memberikan bentuk latihan konsentrasi bagi para atlet yang akan bertanding agar para atlet merasa siap baik secara fisik maupun psikologis. Seorang pemain sepak bola gagal memasukkan bola dari titik penalti karena saat menendang ia kehilangan konsentrasi. Konsentrasi memegang peranan penting bagi seorang anak untuk mengingat, merekam, melanjutkan, dan mengembangkan materi yang diperoleh dari pelatih.

Berdasarkan hasil studi pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi

terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran berdasarkan variabel hubungan kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu:

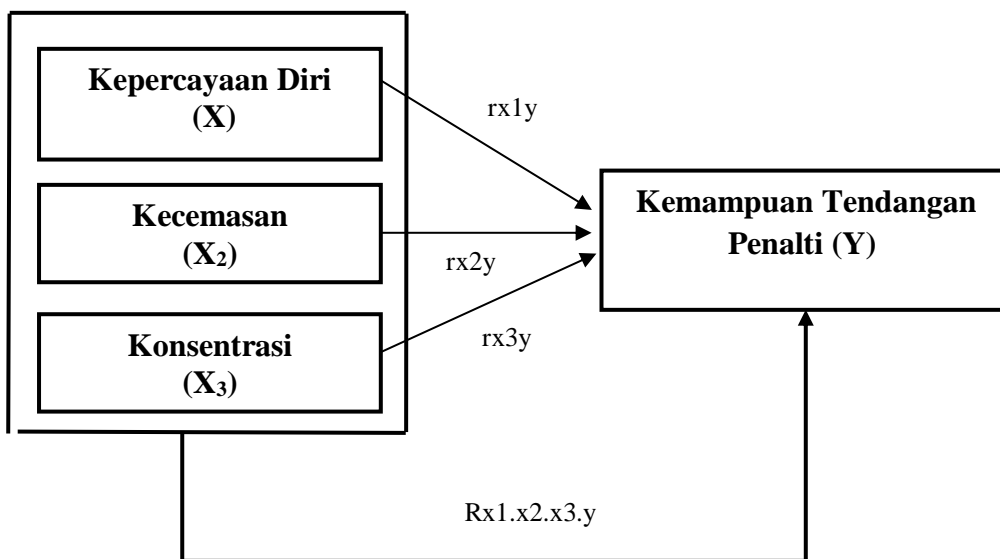
1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY.

2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Arikunto (2019: 87) menyatakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidak hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan itu. Selanjutnya data-data angka yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:



Gambar 2. Desain Penelitian

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di *Academy Football Club UNY* yang beralamat di Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang, Caturtunggal,

Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjaln serta area yang digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset (Ibrahim, dkk., 2018: 105). Pendapat Sugiyono (2019: 90) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola di pemain sepakbola *Academy Football Club* UNY yang berjumlah 63 pemain.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Nurdin & Hartati, 2019: 104). Darwin, dkk., (2020: 106) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi. Pendapat Arikunto (2019: 81) bahwa sampel adalah bagian populasi atau

sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik populasi. Teknik *sampling* dilakukan dengan *purposive sampling*.

Darwin, dkk., (2020: 115) menyatakan bahwa *purposive Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan pertimbangan, ukuran dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelum dilaksanakannya proses penelitian. Ciri utama dari penggunaan teknik ini yakni sampel harus mampu merepresentasikan hasil penelitian yang telah diharapkan oleh peneliti. Kriterianya yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia di atas 12 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan, (4) masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 54 pemain.

D. Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Bebas

Hardani, dkk., (2020: 207) menyatakan bahwa variabel bebas (*independent variable*), adalah variabel yang menjadi penyebab atau memiliki kemungkinan teoritis berdampak pada variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi, definisi operasionalnya sebagai berikut:

- a. Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penelitian ini, kepercayaan diri diungkap menggunakan aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual melalui jumlah skor pada skala kepercayaan diri. Semakin tinggi skor pada skala maka semakin

tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah skor pada skala, maka semakin rendah kepercayaan dirinya.

- b. Kecemasan adalah reaksi emosi negatif atlet yang tidak menyenangkan yang bisa berwujud sebagai rasa takut, khawatir, gelisah, cemas terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan. Dalam penelitian ini, kecemasan menghadapi pertandingan diungkap menggunakan aspek intrinsik dan ekstrinsik melalui jumlah skor pada skala kecemasan.
- c. Konsentrasi adalah kegiatan memusatkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi yang diukur menggunakan *Grid Concentration Test*.

2. Variabel Terikat (Prestasi renang gaya bebas 50 meter (Y))

Hardani, dkk., (2020: 209) menyatakan bahwa variabel dependen disebut juga sebagai variabel terikat, endogen atau kosekuen. Variabel ini adalah variabel yang menjadi pusat perhatian peneliti atau menjadi perhatian utama dalam sebuah penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kemampuan tendangan penalti. Kemampuan tendangan penalti adalah dari kemampuan pemain melakukan tendangan dari titik penalti jarak 11 meter dengan posisi pemain yang akan menendang bola berhadapan langsung dengan penjaga gawang tanpa adanya hambatan atau hadangan dari pemain lawan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2019: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Alasannya, agar responden membaca seluruh pernyataan secara seksama. Penempatannya harus dilakukan secara acak (*random*). Dengan demikian instrumen itu akan menghasilkan total skor bagi setiap responden. Skor pernyataan kuesioner dalam penelitian ini disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Skor Pernyataan Kuesioner

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

a. Kepercayaan Diri

Dasar teori dalam pembuatan instrumen kepercayaan diri, mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bucklew (1980) berupa aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual. Instrumen dadopsi dari penelitian Yunisa (2017) dengan validitas di rentang 0,305-

0,589 dan reliabilitas sebesar 0,759. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri sebagai berikut.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Butir	
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
Kepercayaan Diri	Tingkah Laku	Keyakinan diri	1, 2, 3	4, 5, 6
		Sikap penerimaan	7, 8	9, 10, 11
		Optimis	12, 13, 14	15, 16, 17
	Emosi	Penilaian diri	18, 19	20, 21
		Ekspesi emosi	22	23
		Sikap positif	24, 25, 26	27, 28
	Spiritual	Yakin pada takdir Tuhan	29, 30, 31	32
		Yakin bahwa hidup memiliki tujuan yang positif	33, 34	35, 36
	Jumlah			36

b. Instrumen Kecemasan

Kisi-kisi instrumen kecemasan menghadapi pertandingan mengacu pada teorinya Sukadiyanto (2006) dan (Husdarta, 2010) yang diadopsi dari penelitian Adi (2022) dengan validitas di rentang 0,368-0,956 dan reliabilitas sebesar 0,977. Kecemasan pada instrumen ini terdapat dua faktor yang mengkonstrak, yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik. Kisi-kisi instrumen kecemasan menghadapi pertandingan disajikan pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir		
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
Kecemasan	Instrinsik	Berfikir negatif	1	2, 3	
		Berfikir puas	4, 5, 6, 7		
		Pengalaman bertanding	8, 10, 11, 12	9	
		Moral	14, 17	13, 15, 16	
	Ekstrinsik	Pelatih dan manajer	19, 20, 22	18, 21	
		Wasit	23, 24, 25	26	
		Penonton	27, 28	29, 30, 31, 32	
		Lawan	33, 34, 36, 37	35	
		Sarana dan prasarana	38	39	
		Kondisi dan situasi lapangan	40	41	
		Lingkungan keluarga	42		
		Jumlah		42	

c. Tes Konsentrasi

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data konsentrasi dilakukan dengan menggunakan *Grid Concentration Test*. *Grid Concentration Test* merupakan salah satu bentuk alat ukur untuk mengetahui tingkat konsentrasi dengan menggunakan angka. Tes ini ada angka 100 dengan 2 digit yang terdiri dari angka 00 sampai dengan 99 yang diletakkan secara acak pada 10 baris x 10 kolom (Yazid, dkk., 2016: 52). Cara tes sebagai berikut:

- 1) Secepat mungkin menemukan angka dari 00, 01, 02, 03, dan seterusnya secara berurutan, tidak boleh diloncati.

- 2) Jika satu pasangan angka ditemukan, maka pasangan angka tersebut dicoret.
- 3) Waktu yang diberikan adalah 1 menit.
- 4) Sebagai variasi latihan, tes dapat dimulai angka lain urut ke atas atau ke bawah.

Tabel 4. Grid Concentration Test

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	87	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	34
03	37	21	23	16	37	25	19	12	63

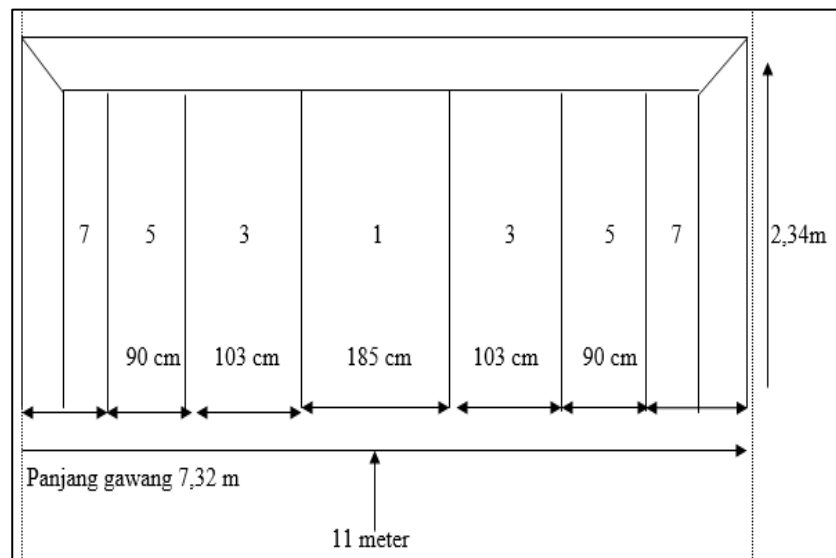
(Sumber: Yazid, dkk., 2016: 52)

d. Kemampuan Tendangan Penalti

Instrumen penelitian adalah tes menembak bola ke sasaran (*shooting*) yang bertujuan untuk mengukur keterampilan, ketepatan dan kecepatan gerak kaki dalam menyepak bola ke sasaran. Pada instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,65 dan reliabilitas sebesar 0,77. Alat yang digunakan adalah bola, *stopwatch*, gawang, nomor-nomor dan tali. Prosedur pelaksanaan adalah:

- 1) Testee berdiri di belakang yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 11 meter di depan gawang/ sasaran.
- 2) Pada saat kaki testee mulai menendang bola, maka *stopwatch* dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran.
- 3) Testee diberi 3 kali kesempatan.

- 4) Gerakan dianggap gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran dan menempatkan bola tidak pada jarak 11 meter.
- 5) Cara penskoran adalah jumlah skor yang ditempuh bola pada sasaran dalam 3 kali kesempatan dan bila bola kena tali sasaran, maka diambil skor terbesar.



**Gambar 3. Lapangan untuk Tes Tendangan Penalti
(Sumber: Nurwiyandi, 2019: 14)**

2. Teknik Pengumpulan Data

Mengumpulkan data dukungan orang tua dan kecemasan menghadapi pertandingan menggunakan angket. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut: (a) Mencari data pemain sepakbola. (b) Menyebarkan angket kepada responden. (c) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (d) Setelah memperoleh data, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas sudah menjadi bagian penting yang harus dilewati untuk mendapatkan skala yang valid. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen” (Arikunto, 2019: 96). Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ($df = n-1$) pada pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018: 122). Jika $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid. Hasil uji validitas disajikan pada Tabel 5 dan 6 berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri

No	r hitung	r tabel	Keterangan	No	r hitung	r tabel	Keterangan
01	0,839	0,433	Valid	19	0,839	0,433	Valid
02	0,633	0,433	Valid	20	0,573	0,433	Valid
03	-0,002	0,433	Tidak Valid	21	0,880	0,433	Valid
04	0,825	0,433	Valid	22	0,832	0,433	Valid
05	0,919	0,433	Valid	23	0,919	0,433	Valid
06	0,750	0,433	Valid	24	0,767	0,433	Valid
07	0,798	0,433	Valid	25	0,560	0,433	Valid
08	0,885	0,433	Valid	26	0,073	0,433	Tidak Valid
09	0,651	0,433	Valid	27	0,880	0,433	Valid
10	0,838	0,433	Valid	28	0,839	0,433	Valid
11	0,945	0,433	Valid	29	0,761	0,433	Valid
12	0,839	0,433	Valid	30	0,880	0,433	Valid
13	0,945	0,433	Valid	31	0,945	0,433	Valid
14	0,839	0,433	Valid	32	0,541	0,433	Valid
15	0,087	0,433	Tidak Valid	33	0,623	0,433	Valid
16	0,664	0,433	Valid	34	0,573	0,433	Valid
17	0,852	0,433	Valid	35	0,573	0,433	Valid
18	0,838	0,433	Valid	36	0,945	0,433	Valid

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Dari data di atas, terdapat 1 sampai 36 pernyataan pada lembar kuesioner kepercayaan diri menunjukkan bahwa terdapat 3 butir tidak valid, yaitu butir nomor 3, 15, dan 26 hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel} 0,433$.

Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan

No	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan	No	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
01	0,675	0,433	Valid	22	0,932	0,433	Valid
02	0,868	0,433	Valid	23	0,932	0,433	Valid
03	0,675	0,433	Valid	24	0,852	0,433	Valid
04	-0,099	0,433	Tidak Valid	25	0,910	0,433	Valid
05	0,878	0,433	Valid	25	0,798	0,433	Valid
06	0,797	0,433	Valid	27	0,827	0,433	Valid
07	0,827	0,433	Valid	28	0,757	0,433	Valid
08	0,871	0,433	Valid	29	-0,347	0,433	Tidak Valid
09	0,798	0,433	Valid	30	0,798	0,433	Valid
10	0,798	0,433	Valid	31	0,932	0,433	Valid
11	0,871	0,433	Valid	32	0,867	0,433	Valid
12	0,910	0,433	Valid	33	0,877	0,433	Valid
13	0,952	0,433	Valid	34	0,910	0,433	Valid
14	0,932	0,433	Valid	35	0,883	0,433	Valid
15	0,871	0,433	Valid	36	0,827	0,433	Valid
16	0,757	0,433	Valid	37	-0,099	0,433	Tidak Valid
17	0,804	0,433	Valid	38	0,798	0,433	Valid
18	0,932	0,433	Valid	39	0,798	0,433	Valid
19	0,157	0,433	Tidak Valid	40	0,157	0,433	Tidak Valid
20	0,852	0,433	Valid	41	0,849	0,433	Valid
21	0,952	0,433	Valid	42	0,827	0,433	Valid

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Dari data di atas, terdapat 1 sampai 42 pernyataan pada lembar kuesioner kecemasan menunjukkan bahwa terdapat 5 butir tidak valid, yaitu butir nomor 2, 19, 29, 37, dan 40 hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel} 0,433$.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019: 86). Kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2019: 47). Hasil uji reliabilitas disajikan pada Tabel 7 di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

No	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
1	Kepercayaan Diri	0,981	Reliabel
2	Kecemasan	0,989	Reliabel

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa instrumen kepercayaan diri dan kecemasan memiliki *Coefisient Alpha Cronbach* $\geq 0,7$, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik.

G. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017: 112). Azwar (2019: 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada Tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Mean Aritmatik

No	Interval	Kriteria
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi
2	2,50-3,24	Tinggi
3	1,75-2,49	Rendah
4	1,00-1,74	Sangat Rendah

2. Statistik Inferensial

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Seperti diketahui bahwa uji t dan uji F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Kalau asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil (Ghozali, 2018: 40). Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Jika signifikansi di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- b) Jika signifikansi di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2018: 42).

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018: 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- a) Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b) Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

3) Uji Multikolinearitas

Salah satu asumsi yang dikenakan pada penggunaan regresi linear berganda adalah asumsi tidak terjadi multikolinearitas. Multikolinearitas dapat membuat beberapa permasalahan, yakni koefisien-koefisien regresi tidak dapat diestimasi secara tepat, serta tanda dari koefisien regresi dapat berubah dari sampel ke sampel. Untuk mendeteksi ada tidaknya multikolinieritas dapat dilihat dari besaran *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance*. Pedoman suatu model regresi yang bebas multikolinieritas adalah mempunyai angka *tolerance* mendekati 1. Batas VIF adalah 10, jika nilai VIF di bawah 10,

maka tidak terjadi gejala multikolinieritas (Ghozali, 2018: 49).

Perhitungan menggunakan SPSS 20.

b. Analisis Linear Regresi Berganda

Analisis linier berganda didasari pada hubungan fungsional maupun hubungan kausal dari dua variabel atau lebih independen dengan satu variabel dependen. Analisis regresi berganda ini akan dilakukan bila jumlah variabel independennya minimal dua (Sugiyono, 2017: 98). Adapun persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + e$$

Keterangan :

a	= Konstanta
b_1, b_2, b_3	= Koefisien regresi
Y	= Variabel Terikat
X	= Variabel Bebas
e	= Standar error

c. Uji Hipotesis

1) Uji F Hitung (Uji Simultan)

Uji statistik F pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen atau bebas yang dimasukkan dalam model berpengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau terikat (Ghozali, 2018: 28). $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ pada $\alpha = 5\%$, maka H_0 ditolak, H_a diterima atau variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel terikat. $F_{hitung} < F_{tabel}$ pada $\alpha = 5\%$, maka H_0 diterima, H_a ditolak atau variabel

bebas secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap variabel terikat.

2) Uji t Hitung (Uji Parsial)

Uji Statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2018: 34). Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dan melakukan perbandingan antara t_{hitung} dengan t_{tabel} . Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka setiap variabel bebas yang diteliti berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Sebaliknya jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka setiap variabel bebas yang diteliti tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat.

3) Koefisien determinasi (R^2)

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya (R^2). Jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 1 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai (R^2) yang diperoleh mendekati 0 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai (R^2) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model.

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang digunakan merupakan data primer hasil pengukuran kepada pemain Academy Football Club UNY berjumlah 54 atlet. Hasil analisis sebagai berikut:

1. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif kepercayaan diri, kecemasan, konsentrasi, dan kemampuan tendangan penalti pemain Academy Football Club UNY dijelaskan sebagai berikut.

a. Kepercayaan Diri (X_1)

Deskriptif statistik data kepercayaan diri pemain Academy Football Club UNY selengkapnya pada Tabel 9 berikut.

Tabel 9. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri

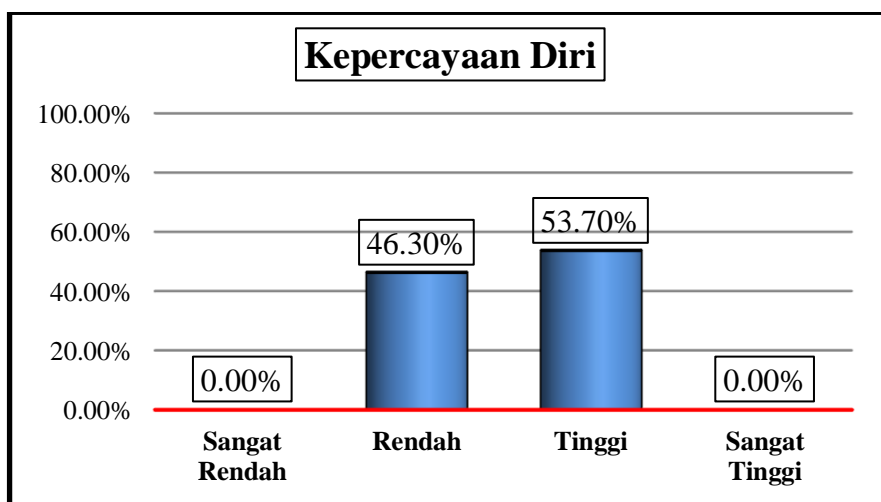
Statistik	
<i>N</i>	54
<i>Mean</i>	2,51
<i>Median</i>	2,52
<i>Mode</i>	2,21
<i>Std. Deviation</i>	0,20
<i>Minimum</i>	2,09
<i>Maximum</i>	2,88

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kepercayaan diri pemain Academy Football Club UNY disajikan pada Tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	2,50-3,24	Tinggi	29	53,70%
3	1,75-2,49	Rendah	25	46,30%
4	1,00-1,74	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			54	100

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 10, kepercayaan diri pemain Academy Football Club UNY dapat disajikan pada Gambar 4 sebagai berikut.



Gambar 4. Diagram Batang Kepercayaan Diri

Berdasarkan Tabel 10 dan Gambar 4 menunjukkan bahwa kepercayaan diri pemain Academy Football Club UNY berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 46,30% (25 atlet), “tinggi” sebesar 53,70% (29 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

b. Kecemasan (X_2)

Deskriptif statistik data kecemasan Pemain Academy Football Club UNY selengkapnya pada Tabel 11 berikut.

Tabel 11. Deskriptif Statistik Kecemasan

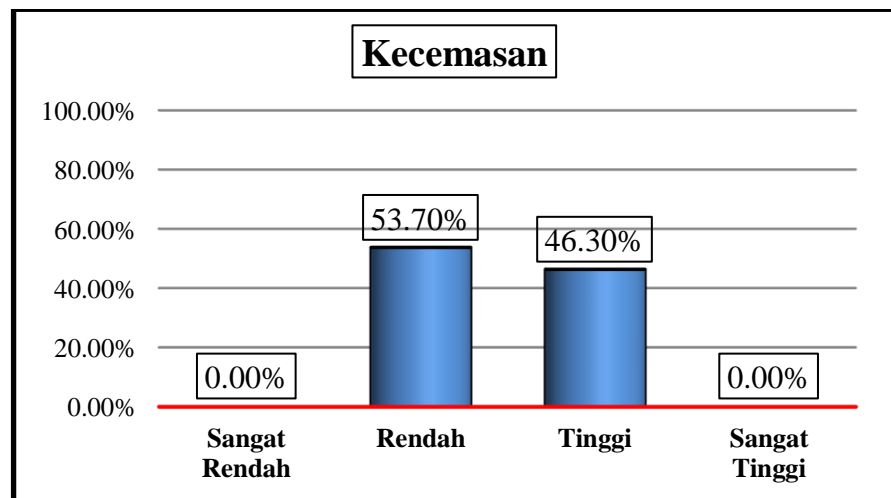
Statistik	
<i>N</i>	54
<i>Mean</i>	2,46
<i>Median</i>	2,49
<i>Mode</i>	2,73
<i>Std. Deviation</i>	0,34
<i>Minimum</i>	1,81
<i>Maximum</i>	3,08

Apabila ditampilkan dalam bentuk Distribusi frekuensi, kecemasan Pemain Academy Football Club UNY disajikan pada Tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kecemasan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	2,50-3,24	Tinggi	25	46,30%
3	1,75-2,49	Rendah	29	57,30%
4	1,00-1,74	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			54	100

Berdasarkan Distribusi frekuensi pada Tabel 12, kecemasan Pemain Academy Football Club UNY disajikan pada Gambar 5 sebagai berikut.



Gambar 5. Diagram Batang Kecemasan

Berdasarkan Tabel 12 dan Gambar 5, menunjukkan bahwa kecemasan Pemain Academy Football Club UNY berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 57,30% (29 atlet), “tinggi” sebesar 46,30% (25 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

c. Konsentrasi (X_3)

Deskriptif statistik data konsentrasi pemain Academy Football Club UNY selengkapnya pada Tabel 13 berikut.

Tabel 13. Deskriptif Statistik Konsentrasi

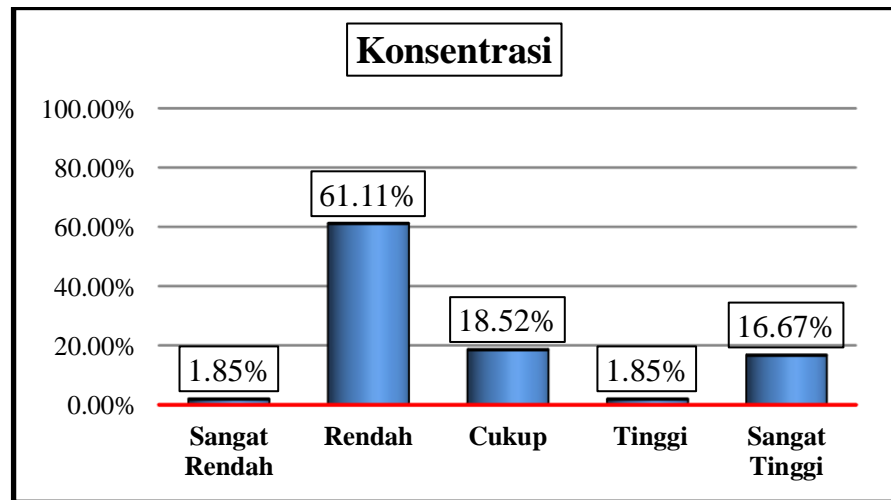
Statistik	
<i>N</i>	54
<i>Mean</i>	12,59
<i>Median</i>	10,00
<i>Mode</i>	10,00
<i>Std. Deviation</i>	7,80
<i>Minimum</i>	3,00
<i>Maximum</i>	36,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, konsentrasi pemain Academy Football Club UNY disajikan pada Tabel 14 sebagai berikut.

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Konsentrasi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 21	Sangat Tinggi	9	16,67%
2	16-20	Tinggi	1	1,85%
3	11-15	Cukup	10	18,52%
4	6-10	Rendah	33	61,11%
5	≤ 5	Sangat Rendah	1	1,85%
Jumlah			54	100

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 14, konsentrasi pemain Academy Football Club UNY dapat disajikan pada Gambar 6 sebagai berikut.



Gambar 6. Diagram Batang Konsentrasi

Berdasarkan Tabel 14 dan Gambar 6, menunjukkan bahwa konsentrasi pemain Academy Football Club UNY berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,85% (1 atlet), “rendah” sebesar 61,11% (33 atlet), “cukup” sebesar 18,52% (10 atlet), “tinggi” sebesar 1,85% (1 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 16,67% (9 atlet).

d. Kemampuan Tendangan Penalti (Y)

Deskriptif statistik data kemampuan tendangan penalti pada pemain Academy Football Club UNY selengkapnya pada Tabel 15 berikut.

Tabel 15. Deskriptif Statistik Kemampuan Tendangan Penalti

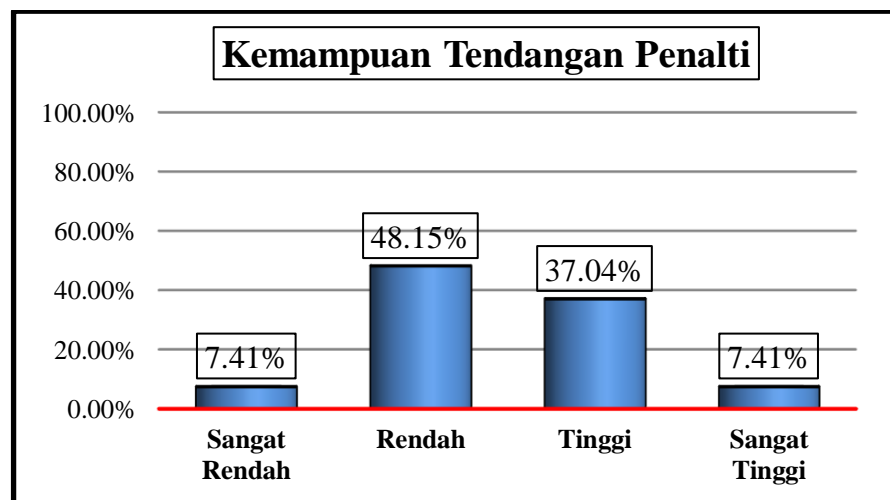
Statistik	
<i>N</i>	54
<i>Mean</i>	10,26
<i>Median</i>	9,00
<i>Mode</i>	9,00
<i>Std. Deviation</i>	3,19
<i>Minimum</i>	5,00
<i>Maximum</i>	17,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kemampuan tendangan penalti pada pemain Academy Football Club UNY disajikan pada Tabel 16 sebagai berikut.

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Penalti

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 16	Sangat Tinggi	4	7,41%
2	11-15	Tinggi	20	37,04%
3	6-10	Rendah	26	48,15%
4	≤ 5	Sangat Rendah	4	7,41%
Jumlah			54	100

Berdasarkan Distribusi frekuensi pada Tabel 16, kemampuan tendangan penalti pada pemain Academy Football Club UNY dapat disajikan pada Gambar 7 sebagai berikut.



Gambar 7. Diagram Batang Kemampuan Tendangan Penalti

Berdasarkan Tabel 16 dan Gambar 7, menunjukkan bahwa kemampuan tendangan penalti pada pemain Academy Football Club UNY kategori “sangat rendah” sebesar 7,41% (4 atlet), “rendah” sebesar 48,15% (26 atlet), “tinggi” sebesar 37,04% (20 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 7,41% (4 atlet).

2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu dengan melihat nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dilakukan dengan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan *p-value* 5% atau 0,05. Rangkuman hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 17 sebagai berikut.

Tabel 17. Hasil Uji Normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		54
Normal Parameters ^a	Mean	0,0000000
	Std, Deviation	1,08383631
Most Extreme Differences	Absolute	0,076
	Positive	0,076
	Negative	-0,064
Kolmogorov-Smirnov Z		0,556
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,917

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel 17, didapat hasil uji normalitas dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* yaitu $0,917 > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila $p\text{-value} > 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Hasil Uji Linieritas

Hubungan antar Variabel	<i>p-v alue</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
$(X_1) \rightarrow (Y)$	0,336	0,05	Linear
$(X_2) \rightarrow (Y)$	0,575	0,05	Linear
$(X_3) \rightarrow (Y)$	0,130	0,05	Linear

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan Tabel 18, terlihat bahwa hubungan variabel bebas dengan variabel terikat didapatkan $p\text{-value} > 0,05$. Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (independen) atau tidak. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi antara variabel independen. Multikolinieritas dapat dilihat dengan *Variance Inflation Factor (VIF)*, jika nilai $VIF < 10$ dan nilai $tolerance > 0,10$, maka dapat dikatakan tidak ada gejala multikolinieritas (Ghozali, 2018). Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat selengkapnya Tabel 19 berikut.

Tabel 19. Hasil Uji Multikolinearitas

<i>Collinearity Statistics</i>			Keterangan
Model	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>	
Kepercayaan diri (X_1)	0,498	2,009	Tidak terjadi multikolinearitas
Kecemasan (X_2)	0,571	1,753	Tidak terjadi multikolinearitas
Konsentrasi (X_3)	0,433	2,307	Tidak terjadi multikolinearitas

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan Tabel 19, diperoleh nilai *variance inflation factor* (VIF) variabel kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi memiliki nilai VIF lebih kecil dari 10, sehingga dapat disimpulkan bahwa antar variabel independen tidak terjadi multikolinearitas. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

3. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Analisis regresi adalah teknik statistika yang berguna untuk memeriksa dan memodelkan hubungan diantara variabel-variabel. Hasil analisis linear berganda pengaruh kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi, terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain Academy Football Club UNY disajikan pada Tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>
(Constant)	-0,105	3,380	
Kepercayaan diri (X_1)	0,139	0,034	0,278
Kecemasan (X_2)	-0,046	0,016	-0,180
Konsentrasi (X_3)	0,243	0,030	0,595

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan Tabel 20, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

$$\text{Kemampuan tendangan penalti (Y)} = -0,105 + 0,139 (X_1) - 0,046 (X_2) + 0,243 (X_3)$$

Hasil persamaan linear berganda menunjukkan bahwa konstanta sebesar -0,105 yang berarti jika variabel kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi, dianggap nol, maka variabel kemampuan tendangan penalty pada pemain Academy Football Club UNY hanya sebesar -0,105.

4. Hasil Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan teknik analisis uji t, uji F, dan uji determinasi. Hasil uji hipotesis dipaparkan sebagai berikut:

a. Hasil Analisis Uji t (Parsial)

Uji t (parsial) dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas yaitu kepercayaan diri, kecemasan, konsentrasi, terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain Academy Football Club UNY. Hasil analisis Uji t (parsial) disajikan pada Tabel 21 berikut.

Tabel 21. Hasil Analisis Uji Parsial (*t-test*)

No	Variabel	<i>r</i> hitung	<i>t</i>	<i>p-value</i>
1	Kepercayaan diri (X_1)	0,790	4,079	0,000
2	Kecemasan (X_2)	-0,713	-2,828	0,007
3	Konsentrasi (X_3)	0,901	8,148	0,000

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 21, juga dapat ditentukan untuk menjawab hipotesis parsial dengan langkah-langkah sebagai berikut.

1) Menentukan rumusan hipotesis

H₁: Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club UNY*

H₂: Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club UNY*

H₃: Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club UNY*

2) Menentukan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} dan $p-value$

a) H₁: Rumus t_{tabel} adalah $df = n-k-1$ atau $54-3-1 = 50$ diperoleh nilai t_{tabel} 1,676 dan $p-value$ 0,000.

b) H₂: Rumus t_{tabel} adalah $df = n-k-1$ atau $54-3-1 = 50$ diperoleh nilai t_{tabel} 1,676 dan $p-value$ 0,007.

c) H₃: Rumus t_{tabel} adalah $df = n-k-1$ atau $54-3-1 = 50$ diperoleh nilai t_{tabel} 1,676 dan $p-value$ 0,000.

3) Kriteria pengujian

a) Apabila $p-value < 0,05$, maka H_o ditolak dan H_a diterima.

b) Apabila $p-value > 0,05$, maka H_o diterima dan H_a ditolak.

4) Pengujian Hipotesis

Variabel kepercayaan diri (X_1) didapatkan nilai t_{hitung} 4,079 > t_{tabel} 1,676, $p-value$ 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_1 yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY” **diterima**. Bernilai positif, artinya jika kepercayaan diri semakin tinggi, maka kemampuan tendangan penalti pada pemain *Academy Football Club* UNY juga akan semakin tinggi.

Variabel kecemasan (X_2) didapatkan nilai t_{hitung} -2,828 > t_{tabel} 1,676, $p-value$ 0,007 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_2 yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY” **diterima**. Bernilai negatif, artinya jika kecemasan semakin tinggi, maka kemampuan tendangan penalti pada pemain *Academy Football Club* UNY akan semakin rendah.

Variabel konsentrasi (X_3) didapatkan nilai t_{hitung} 8,148 > t_{tabel} 1,676, $p-value$ 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_2 yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY” **diterima**. Bernilai positif, artinya jika konsentrasi semakin tinggi, maka kemampuan

tendangan penalti pada pemain Academy Football Club UNY juga akan semakin tinggi.

b. Hasil Uji F (Simultan)

Uji F (Simultan) bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain Academy Football Club UNY. Analisis menggunakan uji ANOVA. Kaidah analisis apabila *p-value* < 0,05, maka hipotesis alternatif diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada Tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Hasil Analisis Uji F (Simultan)

<i>ANOVA^b</i>					
<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig,</i>
Regression	476,111	3	158,704	127,454	0,000 ^a
Residual	62,259	50	1,245		
Total	538,370	53			

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 22, didapatkan nilai F hitung $127,454 > F_{\text{tabel}} (df 3,50 = 2,79)$ serta *p-value* $0,000 < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain Academy Football Club UNY, **diterima**. Dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dipilih layak untuk menguji data dan model regresi dapat digunakan untuk memprediksi bahwa kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi, bersama-sama

berpengaruh terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain Academy Football Club UNY.

5. Hasil Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi (R^2) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis Koefisien Determinasi (R^2) kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain Academy Football Club UNY disajikan pada Tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

<i>Model Summary</i>			
<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
0,940 ^a	0,884	0,877	1,11588

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan Koefisien Determinasi (R^2) pada Tabel 23, diketahui bahwa nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,884. Hal ini berarti sumbangan variabel kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain Academy Football Club UNY sebesar 88,40%, sedangkan sisanya sebesar 11,60% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain Academy Football Club UNY disajikan pada Tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	SE	SR
Kepercayaan diri (X_1)	21,97%	24,85%
Kecemasan (X_2)	12,85%	14,54%
Konsentrasi (X_3)	53,85%	60,61%
Jumlah	88,40%	100,00%

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

Berdasarkan Tabel 24, sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR), menunjukkan bahwa variabel konsentrasi (X_3) memberikan sumbangan paling besar terhadap kemampuan tendangan penalti pada pemain Academy Football Club UNY, yaitu sebesar 53,85%.

B. Pembahasan

1. Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Tendangan Penalti

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY. Besarnya sumbangan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 21,97%. Koefisien regresi kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti bernilai positif, artinya jika kepercayaan diri seorang pemain tinggi, maka keberhasilan tendangan penalti juga semakin tinggi.

Hasil penelitian ini didukung dalam studi yang dilakukan Rizaldi (2021) hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti. Ini berarti peningkatan faktor kepercayaan diri atlet menyebabkan peningkatan juga pada hasil tendangan penalti. Penelitian yang dilakukan Hutami & Iswana (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang

positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil *shooting*. Selanjutnya penelitian Jumaking (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMAN 2 Kolaka.

Penelitian Supriadi (2022) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil pada hasil tendangan penalti sepakbola, yang memiliki thitung sebesar 6,59 dan lebih besar dari ttabel sebesar 1,70. Penelitian Navia, et al., (2019) temuan menunjukkan bahwa peningkatan kontrol diri membantu mengatasi efek tekanan yang melemahkan dan dapat melawan penurunan kinerja. Hasil penelitian Ayatullah (2022) menunjukkan pengaruh tingkat kepercayaan terhadap hasil tendangan pinalti dalam permainan futsal berkriteria Tinggi dengan persentase 74,45%.

Kepercayaan diri sangat penting untuk seorang atlet sepakbola apalagi dalam menghadapi situasi tendangan pinalti. Dengan kepercayaan diri yang baik selain faktor teknik akan mempengaruhi peluang kesuksesan dalam melakukan tendangan. Kepercayaan diri merupakan salah satu poin penting yang harus ada dan dikembangkan oleh atlet dalam kaitannya dengan pembinaan kepribadian. Kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki oleh atlet terkait dengan kemampuan dirinya untuk menampilkan performa yang baik pada saat bertanding. Kepercayaan diri memiliki kaitan yang erat dengan pemenuhan diri dan keyakinan, sehingga atlet yang memiliki kepercayaan

diri yang tinggi sangat yakin bahwa akan menampilkan kinerja yang baik dalam bidang olahraga yang dilakukan.

Kepercayaan diri yang dimiliki atlet menjadi sumber motivasi bagi dirinya untuk mencapai prestasi yang baik pada olahraga yang digeluti. Ketika atlet merasa percaya diri pada kemampuannya, maka atlet tersebut merasa tenang, rileks serta atlet dapat menginterpretasikan tingkat kecemasannya ke arah yang lebih positif. Atlet yang kurang percaya diri cenderung emosinya terganggu sebagai akibatnya atlet merasa cemas dan gelisah (Komarudin, 2017: 38). Oleh karena itu, perlu adanya penanaman terhadap kepercayaan diri sedini mungkin terhadap performa atlet sepak bola.

Kepercayaan diri tidak begitu saja ada dalam performa diri atlet sepak bola, namun kepercayaan diri harus dilatih serta diberikan motivasi untuk merubah pola pikir atlet. Kepercayaan diri merupakan modal utama buat mencapai prestasi maksimal sebagai atlet, serta berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tetap menampilkan performa terbaik (Amaliyah & Khoirunnisa, 2018: 2). Terdapat pula penjelasan kepercayaan diri yang tinggi dalam olahraga akan menyampaikan dampak positif di pikiran, perasaan, serta sikap atlet untuk meningkatkan performanya (Effendi & Jannah, 2019: 3). Seorang atlet sepak bola wajib mempunyai performa dan keyakinan diri yang baik khususnya pada hal percaya diri.

Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri bagi atlet olahraga yang akan melakukan pertandingan. Misalnya menanamkan keyakinan akan peluang untuk mendapatkan kemenangan, namun hal itu harus disertai dengan persiapan sebelum melakukan pertandingan. Komarudin (2017: 78-81) menjelaskan ada beberapa teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya: a) menyelesaikan performa; b) tampil percaya diri; c) berpikir percaya diri; d) *imagery*; e) latihan fisik; f) persiapan; g) meningkatkan disiplin diri, dan h) *me-review* yang menunjukkan performa terbaik. Seorang atlet yang sudah melakukan persiapan dengan latihan-latihan secara maksimal sebelum melakukan pertandingan akan mempunyai rasa percaya diri yang lebih tinggi dari pada yang melakukan latihan namun kurang maksimal.

2. Hubungan Kecemasan terhadap Kemampuan Tendangan Penalti

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY. Koefisien regresi kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti bernilai negatif, artinya jika kecemasan seorang pemain tinggi, maka keberhasilan tendangan penalti akan semakin rendah. Besarnya sumbangan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 12,85%.

Hasil penelitian ini didukung dalam studi yang dilakukan Kastrena (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kecemasan dengan hasil tendangan penalti. Penelitian Horikawa & Yagi

(2019) menunjukkan bahwa pemain sering merasa cemas saat melakukan eksekusi penalti dan akibatnya sering gagal dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Penelitian yang dilakukan Wibowo (2020) menunjukkan bahwa nilai korelasi antara tingkat kecemasan dengan tes ketepatan tendangan penalti sebesar $-0,600$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi Kategori Usia 17-20 tahun. Besarnya hubungan tingkat kecemasan dengan hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim sekolah sepak bola Benteng FC Ngawi Usia 17-20 tahun yaitu sebesar 36%.

Menurut Cox (2016: 12) bahwa kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan merupakan reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) yang dialami oleh seorang pemain, yakni sebagai suatu kondisi emosi negatif yang memiliki tingkat searah dengan bagaimana atlet menafsir dan memberi penilaian dalam situasi pertandingan. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur.

Munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak

indikator. Penyebab munculnya kecemasan yaitu kecemasan kompetitif (*competitif anxiety*), kecemasan kognitif (*kognitif anxiety*), dan kecemasan somatik. Gangguan kecemasan yang ditandai dengan respon emosional yang berhubungan dengan ketakutan, khawatir, dan ketegangan dianggap sebagai ancaman yang nyata (Rice et al., 2019: 772). Setiap individu dapat terlibat pada kecemasan yang mengganggu performa pemain saat pertandingan.

Tidak jarang seorang pemain mengalami sebuah kecemasan dan timbulnya rasa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya ketika menghadapi tendangan penalti, apalagi dalam tekanan yang tinggi dari supporter lawan. Jordet & Hartman (2018: 35) menyatakan bahwa kecemasan terjadi pada saat emosi ketika menghadapi eksekusi tembakan penalti, hal itu terjadi karena kekhawatiran pemain terhadap hasil akhir yang diperoleh atau masuk tidaknya bola yang ditendang. Kecemasan saat akan melakukan tendangan penalti menyebabkan tekanan emosi yang meningkat, sehingga berdampak berkurangnya konsentrasi seorang pemain yang akan melakukan tendangan penalti, yang berarti kinerja dari seorang pemain tersebut akan mengalami penurunan dan juga akan berdampak penurunan prestasi bagi seorang pemain.

3. Hubungan Konsentrasi terhadap Kemampuan Tendangan Penalti

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY. Besarnya sumbangan

kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 53,85%. Koefisien regresi konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti bernilai positif, artinya jika konsentrasi seorang pemain tinggi, maka keberhasilan tendangan penalti juga semakin tinggi.

Hasil penelitian ini didukung dalam studi yang dilakukan Zummah & Widodo (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan *long passing*. Penelitian yang dilakukan Hutabarat, dkk., (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara konsentrasi dengan hasil kemampuan *shooting*, sebesar 25,50%. Penelitian yang dilakukan Mardhika (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil tendangan penalti pada UKM sepakbola putra Unipa Surabaya 2. Besarnya kontribusi konsentrasi terhadap hasil tendangan penalti pada UKM sepakbola putra Unipa Surabaya sebesar 11%. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Risqi (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsentrasi dengan ketepatan *shooting*.

Konsentrasi dalam suatu cabang olahraga merupakan faktor penting pada saat latihan atau pertandingan, jika atlet mengalami gangguan dalam konsentrasi maka pada dasarnya semua gerakan ataupun strategi dapat terpecah belah dan bermasalah. Pada saat atlet memiliki penampilan buruk, acapkali dikaitkan dengan hilangnya konsentrasi, tegang di bawah tekanan, ataupun sisi-sisi mental pertandingan yang lain

seperti cemas berlebih, menurunnya motivasi serta tidak percaya diri yang dapat mempengaruhi kepada permainan atlet (Purnamasari & Novian, 2021: 203).

Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan. Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu. Selanjutnya konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan dan mampu memeliharanya selama durasi pertandingan (Tangkudung, 2018: 391).

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Konsentrasi adalah perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi, yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*). Konsentrasi dapat mengalihkan berbagai stimulus yang datang dan mengganggu pikiran sehingga pemain tetap fokus pada tugas-tugas yang harus dilakukannya. Konsentrasi merupakan hal yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain sepakbola untuk tercapainya hasil yang terbaik bagi pemain maupun tim. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, seorang pemain sepakbola diharapkan memiliki daya konsentrasi yang tinggi, karena dalam pertandingan sepakbola banyak tekanan yang harus dihadapi, seperti

tekanan dari lawan, tekanan dari pelatih atau manajer, tekanan dari suporter, dan tekanan waktu yang harus dimanfaatkan dengan baik.

Seorang pemain sepak bola gagal memasukkan bola dari titik penalti karena saat menendang ia kehilangan konsentrasi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa konsentrasi merupakan hal dasar yang sangat penting dan perlu untuk dilatih oleh setiap pemain sepak bola. Konsentrasi merupakan kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan. Konsentrasi memegang peranan penting bagi seorang pemain untuk mengingat, merekam, melanjutkan, dan mengembangkan materi yang diperoleh dari pelatih. Kemampuan untuk mengingat, merekam, dan mengembangkan materi yang baik memungkinkan anak memperoleh prestasi yang optimal.

Upaya meningkatkan konsentrasi dapat dilakukan dengan cara mengatur olah pernafasan saat bertanding, menggunakan stimulasi motivasi berlatih ke dalam pertandingan, dan penggunaan bahasa isyarat antar pemain. Upaya mengatur pernafasan adalah usaha untuk pemain untuk menunda kelelahan yang berpeluang merusak konsentrasi. Stimulasi motivasi berlatih merupakan implementasi pada saat bertanding dengan menganggap bahwa pertandingan merupakan latihan yang biasa dilakukan. Bahasa isyarat yang digunakan biasanya berupa kode tangan atau suara yang mudah dipahami antar pemain dalam satu tim.

4. Hubungan Kepercayaan Diri, Kecemasan, dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Tendangan Penalti

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY. Besarnya sumbangan kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 88,40%, sedangkan sisanya sebesar 11,60% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini, misalnya teknik, fisik, pengalaman, dan lain-lain.

Tendangan penalti merupakan salah satu tendangan hukuman dalam bermain sepak bola yang mengarah langsung ke gawang dikarenakan salah satu pemain yang menjadi lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti, hukuman tendangan penalti dilakukan dari titik penalti yang berjarak sebelas meter lurus dengan garis gawang bagian tengah. Menurut Masters (2011:222), pada saat melakukan tendangan penalti, pemain yang paling dirugikan adalah penjaga gawang, karena kira-kira hanya 18% tendangan penalti yang bisa diselamatkan. Dalam melakukan tendangan penalti agar menghasilkan ketepatan yang tinggi, maka kecepatan tendangan sebaiknya tidak maksimal (79.75% dan 92.74% dari kecepatan bola maksimal).

Probabilitas mencetak tendangan penalti adalah sekitar 80% (Navia, et al. 2019). Tingkat keberhasilan yang tinggi ini pada dasarnya mencerminkan tuntutan spatio-temporal dari situasi; biasanya, seorang penjaga gawang memiliki waktu yang lebih sedikit daripada yang mereka

butuhkan untuk menyelam dan mencegat bola (Van der Kamp et al., 2018). Dengan kata lain, keuntungannya jelas untuk penendang (dan seharusnya, mengingat itu diperkenalkan sebagai hukuman). Keuntungan bagi penendang penalti datang dengan harapan sukses yang tinggi. Harapan yang tinggi seperti itu dapat menimbulkan efek psikologis yang merugikan, seperti peningkatan tekanan dan tingkat kecemasan yang meningkat, yang pada gilirannya dapat menghambat kinerja. Tekanan psikologis semakin meningkat ketika pemain dievaluasi atau dinilai secara sosial (Mesagno & Beckmann, 2017). Oleh karena itu, ketika banyak yang dipertaruhkan, dan tekanan tinggi, kinerja pengambil penalti terpengaruh secara negatif (Arrondel et al., 2019).

Selain itu, pekerjaan sebelumnya telah menunjukkan bahwa penendang penalti sepak bola di bawah tekanan dapat berperilaku dengan cara yang dapat menghambat maksimalisasi kinerja. Di bawah tekanan, pemain lebih cenderung terburu-buru dalam persiapan dan eksekusi lari ke arah bola. Pemain yang benar-benar menunjukkan perilaku penghindaran ini mengonversi penalti 20% lebih sedikit daripada mereka yang mengambil waktu. Penelitian juga menunjukkan bahwa tekanan psikologis secara langsung memengaruhi bidikan pemain. Misalnya, dalam kompetisi, tendangan penalti ditembakkan empat kali lebih sering ke zona bawah gawang daripada ke zona atas, meskipun kemungkinan mencetak gol jauh lebih tinggi saat bola diarahkan ke area atas gawang (Almeida et al., 2016). Pemain tampaknya lebih memilih risiko bola

(rendah) dihentikan oleh penjaga gawang daripada risiko mengarahkan bola (tinggi) melewati gawang.

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet menggambarkan bagaimana ia memandang dirinya dan kemampuannya, sehingga semakin baik ia memandang dirinya, maka akan semakin pandai dalam mengelola kecemasannya saat bertanding dan semakin tinggi pula keyakinannya dalam melakukan tendangan penalti. Sebagai sebuah cabang olahraga yang bersifat multidimensional maka permainan sepak bola dipengaruhi oleh banyak faktor. Bukan hanya faktor fisik melainkan juga faktor psikologis memiliki peran yang besar dalam permainan atlet sepak bola, apalagi jika dalam kondisi pertandingan yang penuh dengan tekanan. Pelatih diharapkan dapat menerapkan latihan mental kepada atlet. Latihan mental mencakup pikiran, pandangan *image* dan intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respon tubuh. Tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi dan perilakunya dengan lebih baik selama atlet menampilkan performa olahraganya (Tahki, 2017: 9).

Terkait dengan olahraga, kecemasan timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya terancam, hal ini karena atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk berhasil dan memikirkan akibat jika kalah dalam pertandingan (Sartono, dkk., 2020: 216). Pendapat lain menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017: 56) bahwa kecemasan adalah salah satu gejala

psikologis yang sama dengan emosi negatif. Kecemasan (*anxiety*) adalah salah satu gejala psikologis yang identik atau sama dengan emosi atau perasaan negatif. Kecemasan adalah respon atau tanggapan terhadap berbagai rangsangan yang biasanya mempengaruhi ketegangan mental rasa percaya diri yang mempengaruhi penampilan pemain sepakbola.

Seorang atlet sepakbola harus dapat memajemen dengan baik seluruh reaksi psikologi yang muncul pada saat pertandingan berlangsung, hal tersebut akan sangat berdampak pada situasi pertandingan. Hal yang paling baik adalah bagaimana seorang pemain dapat merubah reaksi negatif dari pengaruh psikologi atlet menjadi kebutuhan positif. Kecemasan misalnya, dalam ilmu psikologi kecemasan atau (*anxiety*) diartikan sebagai bentuk reaksi psikologi yang muncul terhadap segala sesuatu yang baru. Cemas adalah situasi dimana keadaan fisiologi tubuh seolah-olah tercekik, sehingga memunculkan detak jantung yang berlebihan akibat reaksi yang baru saja muncul. Kecemasan jika tidak dikelola dengan baik, maka akan sangat berdampak pada performa atlet khususnya atlet sepak bola, menyebabkan kekauan gerak, keadaan gemetar, takut kalah, sehingga keadaan pemain tidak dapat menjalankan semua teknik yang telah dikuasai sebelumnya.

Konsentrasi adalah salah satu aspek mental yang dibutuhkan seseorang pemain dalam setiap olahraga. Pemain yang melakukan pemusatan perhatian dengan secara penuh pada saat latihan ataupun pertandingan akan berimbas pada prestasi olahraganya, kemampuan

konsentrasi sangat penting selama permainan sepak bola karena dalam proses latihan atau pertandingan sangat menguras kemampuan berfikir dalam memenangkan pertandingan. Masalah yang sering timbul dalam olahraga akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan/pukulan/tendangan/tembakan, sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan, sehingga atlet kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan kepercayaan dirinya akan berkurang.

C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kelemahan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian dilakukan setinggi mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data kepercayaan diri dan kecemasan dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Tidak tertutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes konsentrasi dan kemampuan tendangan penalti.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY, dengan nilai $t_{hitung} 4,079 > t_{tabel} 1,676$, $p-value$ $0,000 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 21,97%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY, dengan nilai $t_{hitung} -2,828 > t_{tabel} 1,676$, $p-value$ $0,007 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 12,85%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY, dengan nilai $t_{hitung} 8,148 > t_{tabel} 1,676$, $p-value$ $0,000 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 53,85%.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY, dengan nilai $F_{hitung} 127,454 > F_{tabel} (df 3;50 = 2,79)$ serta

p-value $0,000 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 88,40%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY. Individu yang mempunyai mental yang baik akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet dan pelatih yang membutuhkan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Saran kepada Atlet

Hasil dari penelitian ini diharapkan pemain sepakbola dapat mencegah atau mengatasi beberapa hal yang dapat menyebabkan kurang percaya diri, berkonsentrasi, dan kecemasan, dengan cara terus bertahan dan terus terdorong untuk terus berprestasi dalam olahraga walaupun sedang mengalami tekanan atau tantangan secara terus menerus.

2. Saran kepada Pelatih

- a. Pelatih harus memperhatikan kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi atletnya saat latihan maupun pertandingan, karena kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi dapat mempengaruhi hasil tendangan penalti dalam sepakbola terutama dalam tendangan penalti. Tujuannya agar atlet menjadi terbiasa lebih percaya diri, mampu berkonsentrasi, dan tidak mengalami kecemasan saat melakukan tendangan penalti.
- b. Saat melakukan tendangan penalti, pelatih harus mengingatkan atletnya agar lebih percaya diri, mampu berkonsentrasi, dan tidak mengalami kecemasan saat melakukan *shooting* ke arah gawang agar bola lebih tepat pada sasaran.
- c. Pelatih harus memberikan pemahaman bagaimana pentingnya kedudukan percaya diri, konsentrasi, dan kecemasan dalam olahraga. Karena dalam olahraga terutama olahraga sepakbola sangatlah membutuhkan mental yang baik.
- d. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain. Diharapkan pada pelatih agar lebih memfokuskan lagi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi, agar persentase keberhasilan tendangan penalti semakin tinggi.

3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

- a. Meskipun penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain *Academy Football Club* UNY, generalisasi penelitian ini untuk lingkup yang lebih luas masih perlu dikaji ulang karena subjek dalam penelitian masih terbatas. Peneliti selanjutnya juga perlu mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan kepercayaan diri, kecemasan, konsentrasi, dan kemampuan tendangan penalti agar hasil penelitian lebih baik dan lebih lengkap.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih menyempurnakan skala kepercayaan diri dan kecemasan. Penyempurnaan bisa dilakukan dengan menambah item, aspek aspek alat ukur, mengganti variabel lain, dan memperbaiki tata bahasa.
- c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
- d. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.
- e. Peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan variabel independen lain selain variabel dalam penelitian ini yaitu kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi dengan kemungkinan beberapa faktor yang dapat memengaruhinya baik faktor internal maupun eksternal,

sehingga dapat memperluas kemungkinan faktor lain yang mempengaruhi kemampuan tendangan penalti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullaeva, B. P. (2021). Football as a means of physical education. *Current Research Journal of Pedagogics*, 2(08), 72-76.
- Adi, S., & Andiana, O. (2020). Survei minat dan motivasi wanita memilih olahraga sepak bola pada tim Persikoba Putri Kota Batu. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 113-122.
- Afrizal, N., & Mistar, J. (2019). Kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan pada klub Putra Buana Tangse FC TAHUN 2015. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 2(2), 14-22.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164-174.
- Alestio, R. (2018). Pengaruh circuit training dan imagery terhadap akurasi tendangan penalti sepakbola. *Jurnal Patriot*, 263-269.
- Almeida, C. H., Volossovitch, A., & Duarte, R. (2016). Penalty kick outcomes in UEFA club competitions (2010-2015): the roles of situational, individual and performance factors. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(2), 508-522.
- Amurwabumi, G. A. K. (2021, June). Spiritual emotional freedom technique (seft) untuk mereduksi kecemasan pada klien general anxiety disorder (gad). In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 103-108).
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12-23.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Arrondel, L., Duhautois, R., & Laslier, J. F. (2019). Decision under psychological pressure: The shooter's anxiety at the penalty kick. *Journal of Economic Psychology*, 70, 22-35.

- Arum, A. E., Khumaedi, M., & Susilaningsih, E. (2022). Pengembangan instrumen penilaian domain afektif (sikap) kepercayaan diri pada siswa. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 5467-5474.
- Ashidiqie, D., Nurseto, F., Sitepu, A., & Dinata, M. (2019). Analisis teknik dan mental terhadap hasil tendangan pinalti sepakbola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 7(3).
- Ayatullah, M. F. (2022, December). The influence of confidence level on the results of the penalty kick in futsal games. In *International Conference of Sport for Development and Peace* (Vol. 5, No. 1, pp. 136-141).
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baharudin, Y. H. (2020). Kecemasan masyarakat saat pandemi covid-19. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam Jurusan Tarbiyah-Stai Sufyan Tsauri Majenang*, 1(2), 92-108.
- Bastug, G. (2018). Investigation of attention, concentration and mental toughness properties in tennis, table tennis, and badminton athletes. *The Sport Journal*, 21.
- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2012). Competitive state anxiety and gender differences among youth Greek badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 107.
- Blijlevens, S. J., Elferink-Gemser, M. T., Wylleman, P., Bool, K., & Visscher, C. (2018). Psychological characteristics and skills of top-level Dutch gymnasts in the initiation, development and mastery stages of the athletic career. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 202-210.
- Budiman, I. A. (2017). Comparison of the effects of fartlek exercise and interval training towards the improvement of Vo2 maximum. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 454-459.
- Cox, R. H. (2016). Sport psychology concepts and applications (Second Edition). In *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(2).
- Cholilah, I. R., Deyon, A. A. Z., & Nurmaidah, S. (2020). Gambaran kecemasan dan strategi coping pada mahasiswa dalam menghadapi pandemi COVID-19. *Jurnal Al-Tatwir*, 7(1), 43-64.
- Clemente, F., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, 21(3), 100-119.

- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, H., Sylvia, D. (2020). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Dimiyati. (2019). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in Indonesian players aged 10-12 years. *Int J Adv Sci Technol*, 29(3), 429-441.
- Efendi, Y., & Widodo, A. (2019). Uji validitas dan reliabilitas instrumen tes shooting sepak bola pada pemain Tim Persiwu Fc Jatiyoso. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 367-372.
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan kecemasan dengan performa atlet bola voli pada event kejuaraan antar desa di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269-278.
- Ericsson, K. A. (2020). Towards a science of the acquisition of expert performance in sports: Clarifying the differences between deliberate practice and other types of practice. *Journal of Sports Sciences*, 38(2), 159-176.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Jakarta: Jakad Media Publishing.
- Firmansyah, I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2018). Korelasi antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti dalam permainan sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1-5.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1.
- Furley, P., Dicks, M., & Jordet, G. (2020). The influence of emotions on penalty taker and goalkeeper performance. *The Psychology of Soccer*, 29-43.
- Ghifari, F. A., Suhdy, M., & Salman, E. (2022). Hubungan motivasi dengan kepercayaan diri atlet sekolah sepakbola Cikal FC Kab. Musi Rawas. *SJS: Silampari Journal Sport*, 2(2), 7-15.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Harrison, O. K., Köchli, L., Marino, S., Luechinger, R., Hennel, F., Brand, K., & Stephan, K. E. (2021). Interoception of breathing and its relationship with anxiety. *Neuron*, *109*(24), 4080-4093.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (Teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Haryanto, J., & Amra, F. (2020). The relationship of concentration and eye-hand coordination with accuracy of backhand backspin serve in table tennis. *International Journal of Technology, Innovation and Humanities*, *1*(1), 51-56.
- Hasanah, U., & Refanthira, N. (2020, January). Human problems: competitive anxiety in sport performer and various treatments to reduce it. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)* (pp. 144-148). Atlantis Press.
- Horikawa, M., & Yagi, A. (2019). The relationships among trait anxiety, state anxiety and the goal performance of penalty shoot-out by university soccer players. *PloS one*, *7*(4), e35727.
- Hutabarat, A. L., Watimena, F. Y., & Fitranto, N. (2017). Hubungan konsentrasi dan persepsi kinestetik terhadap kemampuan shooting pada pemain U-11 tahun Ragunan Soccer School. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, *1*(2), 78-92.
- Hutami, M. A., & Iswana, B. (2020). Kepercayaan diri dengan hasil shooting pada ekstrakurikuler futsal. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *2*(2), 35-41.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.
- Indahwati, N., & Ristanto, K. (2016). The application of pettlep imagery exercise to competitive anxiety and concentration in Surabaya archery athletes. *International Journal of Educational Science and Research (IJESR)*, *6*(3).
- Jamil, M., & Kerruish, S. (2020). At what age are English Premier League players at their most productive? A case study investigating the peak performance years of elite professional footballers. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *20*(6), 1120-1133.
- Jannah, A. N. (2020). Pengaruh latihan konsentrasi terhadap ketepatan jump shoot dan free throw pada bola basket. *KEGURU" Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar"*, *4*(1), 37-42.

- Jannah, M., Widohardhono, R., Fatimah, F., Dewi, D. K., & Umanailo, M. C. B. (2019). Managing cognitive anxiety through expressive writing in student-athletes. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 8(10), 1615-1618.
- Jiménez-Reyes, P., Pareja-Blanco, F., Cuadrado-Peñafiel, V., Ortega-Becerra, M., Párraga, J., & González-Badillo, J. J. (2019). Jump height loss as an indicator of fatigue during sprint training. *Journal of Sports Sciences*, 37(9), 1029-1037.
- Jordet, G., & Hartman, E. (2018). Avoidance motivation and choking under pressure in soccer penalty shootouts. *Journal of sport and exercise psychology*, 30(4), 450-457.
- Jumaking, J. (2020). Pengaruh daya ledak tungkai, koordinasi mata kaki dan percaya diri terhadap kemampuan shooting ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa Sman 2 Kolaka. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 122-131.
- Kastrena, E. (2019). Hubungan self efficacy dan axienty dengan hasil tendangan penalti. *Jurnal Maenpo*, 9(2), 98-101.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.
- Krisno, K., Gustiawati, R., & Iqbal, R. (2020). Tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2).
- Kristina, P. C. (2018, July). Hubungan keseimbangan dan power otot tungkai dengan hasil tendangan penalti pada permainan sepak bola siswa Sekolah Menengah Pertama. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang* (Vol. 5, No. 05).
- Krustrup, P., & Krustrup, B. R. (2018). Football is medicine: it is time for patients to play!. *British journal of sports medicine*, 52(22), 1412-1414.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.

- Kurniawan, D., Mu'arifah, N. E. I., & Ma'shum, A. R. (2022). Analisis eskalasi panic attack and anxiety disorder terhadap kesehatan mental remaja. *Busyro: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 3(2), 89-98.
- Kurniawan, A., & Setiabudi, M. A. (2018). Efektifitas pengaruh variasi awalan terhadap tingkat akurasi tendangan penalti. *BRAVO'S (Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan)*, 8 (1).
- Kurniawan, F., Santoso, D. A., & Setiawan, W. (2020). Analisis psikologi terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 1(2), 47-58.
- Liansyah, A. M. (2023). Efektivitas tendangan pinalti di SSB Sekundang Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 4(1), 76-80.
- Lubis, R. A. (2019). Kecemasan menyusun skripsi ditinjau dari perfeksionisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*, 2(2), 99-114.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis imt (indeks massa tubuh) atlet ukm sepakbola universitas teknokrat indonesia. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9-13.
- Makaruk, H., Porter, J. M., Bodasińska, A., & Palmer, S. (2020). Optimizing the penalty kick under external focus of attention and autonomy support instructions. *European journal of sport science*, 20(10), 1378-1386.
- Mardhika, R. (2017). Kontribusi tingkat konsentrasi terhadap keberhasilan tendangan penalti. *Sport Science Development*, 175-181.
- Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis tingkat kecemasan berlatih di masa pandemi covid-19 pada atlet rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 113-118.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan bertanding pada atlet pon acehberdasarkan jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97-106.
- Mesagno, C., & Beckmann, J. (2017). Choking under pressure: Theoretical models and interventions. *Current opinion in psychology*, 16, 170-175.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215-223.

- Monsma, E., Perreault, M., & Doan, R. (2017) Focus! keys to developing concentration skills in open-skill sports. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88, 7, 51-55,
- Mulyadi, A., Juhrodin, J., & Mulyana, D. (2018). pelatihan hypnotherapy untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan konsentrasi pada atlet bola voli Smk Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 4(1).
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Navia, J. A., Van der Kamp, J., Avilés, C., & Aceituno, J. (2019). Self-control in aiming supports coping with psychological pressure in soccer penalty kicks. *Frontiers in psychology*, 10, 1438.
- Nicholls, A., & Sintonen, K. (2018). Developing a football training product. *Netherland: University of Applied Science*.
- Nikseresht, A., Yabande, A., Rahmanian, K., & Jahromi, A. S. (2017). Precompetition anxiety score among elite boy swimmers in Iran. *Middle East Journal of Family Medicine*, 15 (6), 65-70.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Nur, N. D, Sulaiman, & Irawan, F. A. (2020). The effect of training methods and concentration on the result of free shooting on extracurricular woman's basketball in SMA Negeri Mayong. *Journal of Physical Education and Sports* 9 (3), 246 – 252.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Nurwiyandi, D. (2019). Pengaruh latihan shooting terhadap akurasi tendangan penalti sepakbola. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 14-25.
- Nusufi, M. (2016). Melatih konsentrasi dalam olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61.
- Oliver, A., McCarthy, P. J., & Burns, L. (2020). Teaching athletes to understand their attention is teaching them to concentrate. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1-15.

- Permadi, A. A. (2017). Hubungan model pembelajaran tendangan penalti dengan tingkat kepercayaan diri dalam permainan sepakbola. *Jurnal Perspektif*, 1(1), 20-27.
- Pole, J. S., Andri, J., & Padila, P. (2021). Cardiovascular patient's anxiety in the time of the covid-19 pandemic. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(1), 15-21.
- Prakosa, M. W. B., Hariyanto, A., & Ismalasari, R. (2021). Pengaruh latihan imagery dan konsentrasi terhadap ketepatan tusukan dalam olahraga anggar. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(1), 19-27.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., ... & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722-730.
- Rizki, Y. M. (2021). The relationship of concentration and left muscle power to the accuracy of futsal shooting of extracurricular students. *Score*, 1(2), 29-34.
- Rizaldi, M. (2021). Tingkat kepercayaan diri sebagai penunjang hasil tendangan pinalti. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Rizhardi, R. (2020). Latihan kolaboratif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain sepakbola siswa. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 1-9.
- Rogo, A. D., Syafutra, W., & Supriyadi, M. (2022). The effect of zig-zag training method on the dribble skill of SSB Satria Muda. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(2), 1934-1939.
- Salasifah, E. (2022). Analysis of the Relationship of General Anxiety Disorders, Symptoms of Depression and Sleep Quality with Mental Health of the Elderly During the Covid-19 Pandemic in Semarang City. *Public Health Perspective Journal*, 7(1).
- Sanger, J., Bechtold, L., Schoofs, D., Blaszkewicz, M., & Wascher E. The influence of acute stress on attention mechanisms and its electrophysiological correlates. *Front Behav Neurosci*, 8, 1-13.
- Sapura, Y., & Renanto, R. (2023). The effect of weight exercise on the legs toward shooting ability in Tanjung Enim Football School Students. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 545-553.


- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh metode latihan imagery dan konsentrasi terhadap ketepatan floating service atlet bola voli DIY. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 35(3).
- Sharma, D., & Rawat, J. S. (2018). Constructions of objective skills test battery in soccer. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*; 3(1): 1177-1183.
- Sigmundsson, H., Dybendal, B. H., Loftesnes, J. M., Olafsson, B., & Grassini, S. (2022). Passion a key for success: Exploring motivational factors in football players. *New Ideas in Psychology*, 65, 100932.
- Slaidiņš, K., & Fernāte, A. (2021, May). Analysis on classification of football technique. In *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference* (Vol. 4, pp. 456-467).
- Sobarna, A., & Friskawati, G. F. (2018). Student situational interest after following outdoor education. *From Many to One: Sustaining Our Spirit of Recreation*, 71.
- Soylu, Y., Arslan, E., & Kilit, B. (2021). Psychophysiological responses and cognitive performance: a systematic review of mental fatigue on soccer performance. *International Journal of Sport Studies for Health*, 4(2).
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriadi, A. (2022). Correlation between kinesthetic perception and confidence against soccer penalty kick results. *Journal Coaching Education Sports*, 3(1), 81-96.
- Supriyatni, D. (2021). Hubungan kesiapan mental dan kepercayaan diri dengan kinerja wasit futsal. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(2), 132-143.
- Tache, N., Lubis, L., & Saputra, L. (2017). Concentration level differences between athletes of body contact and non-body contact sports. *Althea Medical Journal*, 4(3), 396-401.
- Tangkudung, J. (2018). *Sport psychometrics: Dasar-dasar dan instrumen psikometri olahraga*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.

- Tiara, E. F., & Rahardanto, M. S. (2021). Efektivitas teknik relaksasi pernafasan untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada Atlet Bulutangkis Puslatcab dan Siap Grak Surabaya. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 69-76.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2).
- Van der Kamp, J., Dicks, M., Navia, J. A., & Noël, B. (2018). Goalkeeping in the soccer penalty kick. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48(2), 169-175.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Wibowo, A. (2020). Hubungan kecemasan terhadap hasil tes ketepatan tendangan penalti pada tim Sekolah Sepak Bola Benteng FC Ngawi. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3).
- Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik-Rajawali Pers*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Yuliarto, H. (2021). Analisis indeks aiken untuk mengukur validitas isi instrumen komitmen tugas bermain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 19-23.
- Zumamah, S., & Widodo, A. (2020). Hubungan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan long passing pemain Fajar FC. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(03), 181-188.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

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 DAN KESEHATAN
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 : B/1528/UN34.16/PT.01.04/2023 1 Agustus 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Academy Football Club UNY


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

Nama	: Muhammad Iqbal Aditya
NIM	: 20732251015
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI, KECEMASAN, DAN KOSENTRASI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTI PEMAIN ACADEMY FOOTBALL CLUB UNY
Waktu Penelitian	: 1 - 12 Agustus 2023

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,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian



SELABORA

SEKOLAH LABORATORIUM OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Sekretariat: Kantor Selabora FIKK UNY (GOR UNY Sayap Barat), Jl. Colombo no. 1 Yogyakarta telp. 0895-3288-41133

Nomor : 138/SELABORA-UNY/VIII/2023
Hal : Surat Balasan Penelitian

Kepada Yth.
Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
di tempat

Salam Olahraga! Jaya!

Dengan Hormat. Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Selabora FIKK UNY,
menerangkan bahwa:

Nama : Muhammad Iqbal Aditya
NIM : 20732251015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S2
Fakultas : FIKK UNY
Judul Penelitian : Hubungan Kepercayaan Diri, Kecemasan, dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Academy Football Club UNY

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan penelitian di Sekolah Laboratorium Olahraga FIK UNY cabang olahraga Sepakbola Academy FC UNY, pada tanggal 1 – 12 Agustus 2023.

Demikian surat ini kami buat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12 Agustus 2023
Ketua Selabora FIK UNY

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

Lampiran 3. Instrumen Uji Coba

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Lama Mengikuti Latihan :

B. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Hubungan Kepercayaan Diri, Kecemasan, dan Kosentrasi terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Academy Football Club UNY**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

C. Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	√			

Keterangan:

SS Sangat Setuju

S Setuju

TS Tidak Setuju

STS Sangat Tidak Setuju

D. Instrumen Kepercayaan Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Tingkah Laku				
1	Saya merasa yakin akan kemampuan saya sendiri				
2	Saya merasa yakin untuk menunjukkan kemampuan saya				
3	Saya selalu siap dalam menghadapi setiap pertandingan				
4	Saya merasa takut ketika akan menghadapi pertandingan				
5	Saya tidak yakin teknik yang saya miliki akan membantu saya dalam pertandingan				
6	Saya merasa kemampuan saya tidak lebih baik daripada orang lain				
7	Dalam sebuah pertandingan menang dan kalah adalah hal yang wajar				
8	Saya merasa dalam sebuah pertandingan bukan kemenangan yang paling utama melainkan semangat dan usaha				
9	Apabila saya kalah dalam sebuah pertandingan, maka saya akan kesal dan marah				
10	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan saya merasa bahwa saya dicurangi				
11	Saya tidak mungkin kalah dalam pertandingan				
12	Saya merasa tenang saat akan bertanding karena saya optimis akan menang				
13	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan, adalah yang terbaik untuk saya.				
14	Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa dalam setiap pertandingan				
15	Ketika bertanding, saya takut jika saya kalah				
16	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa tidak ingin mengikuti pertandingan lainnya				
17	Ketika mengetahui orang lain memiliki teknik lebih baik dari saya, saya akan menyerah				
	Emosi				
18	Saya selalu berusaha yang terbaik dalam setiap pertandingan				
19	Saya merasa lebih baik berusaha dan kalah dalam				

	pertandingan daripada tidak mengikutinya sama sekali				
20	Saya merasa tidak mampu ikut dalam pertandingan				
21	Saya merasa tidak layak ikut bertanding				
22	Saya selalu dapat tenang dan fokus				
23	Saya sering panik saat akan bertanding ataupun menonton pertandingan teman saya				
24	Saya yakin proses pelatihan akan membantu saya mengoptimalkan kemampuan saya				
25	Saya merasa latihan yang baik dan sesuai akan sangat berpengaruh dalam hasil pertandingan				
26	Saya selalu melakukan tugas dan instruksi yang diberikan				
27	Saya merasa tidak perlu latihan untuk menang dalam pertandingan				
28	Saya merasa iri jika teman saya menang dan saya kalah				
	Spiritual				
29	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan adalah yang terbaik				
30	Saya percaya Tuhan selalu memberikan jalan terbaik untuk saya				
31	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa itu jalan terbaik yang diberikan Tuhan untuk memotivasi saya mengoptimalkan kemampuan saya				
32	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa Tuhan tidak adil				
33	Saya merasa menang atau kalah dalam sebuah pertandingan adalah jalan untuk merubah diri menjadi lebih baik				
34	Saya merasa kekalahan dalam sebuah pertandingan akan membuat saya menjadi lebih tegar				
35	Saya merasa hidup saya tidak berguna ketika kalah dalam sebuah pertandingan				
36	Saya merasa sangat tidak berguna				

E. Instrumen Kecemasan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Intrinsik				
1	Saya akan memenangkan setiap pertandingan agar pelatih dan suporter bangga				
2	Sebelum bertanding saya selalu mempunyai rasa takut dan jantung berdebar-debar				
3	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan pertandingan yang akan dihadapi				
4	Saya bangga dengan hasil yang pernah saya capai sampai saat ini				
5	Saya tampil maksimal di setiap pertandingan jika diberi kesempatan agar pelatih dan penonton puas dan bangga				
6	Saya pasti juara karena sudah latihan keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi pertandingan				
7	Saya tetap tampil maksimal di setiap pertandingan				
8	Saya mempunyai rasa percaya diri apabila menang dalam pertandingan sebelumnya				
9	Turnamen ini penampilan perdana bagi saya, sehingga merasa masih kurang bebas dalam bertanding				
10	Saya tidak takut menghadapi <i>event</i> selanjutnya, walau di <i>event</i> sebelumnya saya gagal				
11	Saya melihat video pertandingan, supaya saya mengetahui kekurangan saya				
12	Turnamen ini sering saya ikuti, sehingga saya bisa tampil lepas dan maksimal				
13	Sebelum pertandingan menjadi susah tidur, sehingga membuat saya akan mencari hiburan di luar sampai tengah malam agar tetap rileks				
14	Saya melakukan ritual khusus sebelum bertandingan berlangsung, sehingga saya lebih semangat				
15	Penampilan saya kurang maksimal apabila saya datang terlambat ke <i>venue</i>				
16	Saya merasa gemetar dan kurang rileks sebelum pertandingan berlangsung				
17	Jika bertemu lawan dengan pemain yang bagus, saya akan berusaha mengalahkannya				
	Ekstrinsik				

18	Target kemenangan yang diberikan oleh pelatih, membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan				
19	Jika pelatih tidak mendampingi tim di pinggir lapangan tidak mempengaruhi penampilan saya saat bertanding				
20	Intruksi pelatih dalam pertandingan tidak mengganggu saya untuk tampil maksimal karena saya tidak menghiraukan				
21	Penampilan saya menurun jika dalam pertandingan selalu dimarahi pelatih dan rekan rekan satu tim karena sering melakukan kesalahan				
22	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih, sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan				
23	Saya menunjukkan penampilan terbaik saya apabila dipimpin oleh wasit profesional				
24	Jika wasit membuat keputusan yang salah, saya akan berusaha bermain baik dan tidak emosi				
25	Kepimpinan wasit yang profesional membuat saya bermain lepas dan <i>enjoy</i>				
26	Keputusan wasit yang kurang adil membuat rasa emosi saya menjadi meningkat				
27	Segala macam ejekan, cemoohan yang penonton berikan tidak mempengaruhi penampilan bertanding saya untuk menampilkan yang terbaik				
28	Saya akan mengeluarkan penampilan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari penonton				
29	Apabila penonton banyak membuat saya kurang rileks dan tertekan dalam pertandingan				
30	Saya takut apabila penonton brutal emosional bahkan bertindak anarki				
31	Saya gerogi jika suara penonton sangat keras saat bersorak				
32	Tuntutan penonton yang menginginkan kemenangan selalu membebani pikiran, sehingga penampilan dalam bertanding saya menurun				
33	Lawan tanding yang bagus dan berpengalaman tidak mempengaruhi semangat saya tampil maksimal di pertandingan				
34	Saya akan semangat apabila bertemu dengan				

	lawan yang lebih kuat				
35	Saya akan merasa takut apabila lawan bermain kasar dan keras				
36	Jika bertemu lawan dengan nama besar saya akan lebih semangat				
37	Jika bertemu lawan yang saya idolakan, saya akan bersemangat dalam pertandingan				
38	Lapangan, penerangan, dan <i>venue</i> yang baik membuat penampilan saya lebih maksimal				
39	Saya tidak tenang dan gugup jika sepatu yang saya pakai untuk bertanding tidak bermerk				
40	Kondisi <i>venue</i> yang berisik karena banyaknya penonton tidak membuat fokus saya berkurang dalam bertanding				
41	Saya tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas				
42	Saya bertambah semangat bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat				

Lampiran 4. Data Uji Coba

DATA KEPERCAYAAN DIRI

No	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	32	33	34	35	36	Σ	
1	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	139	
2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	122
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	115	
4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	127
5	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	124
6	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	136
7	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	102
8	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	100	
9	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	98	
10	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	104	
11	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	98	
12	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	79	
13	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	98	
14	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	96	
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	107	
16	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	77	
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	107	
18	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	84	
19	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	2	4	4	3	2	3	3	4	122	
20	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	83	
21	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	99	

DATA KECEMASAN

N o	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	Σ	
1	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	4	2	2	1	1	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	4	2	2	4	2	2	91			
2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	92			
3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	112		
4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	152	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	68	
6	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	101
7	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	4	2	2	1	1	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	90	
8	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	92	
9	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	114		
10	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	148
11	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	1	4	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	4	2	2	74
12	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	100
13	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	92
14	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	112
15	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	151
16	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	66
17	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	104
18	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	4	2	2	1	1	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	93
19	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	96	
20	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	4	2	115		

Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas

INSTRUMEN KEPERCAYAAN DIRI

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	208.2857	1226.114	.839	.750
VAR00002	208.4762	1229.062	.633	.751
VAR00003	208.4762	1264.862	-.002	.758
VAR00004	208.0000	1231.500	.825	.751
VAR00005	208.0952	1221.590	.919	.749
VAR00006	208.0000	1234.500	.750	.752
VAR00007	208.1429	1229.229	.798	.751
VAR00008	208.1429	1216.629	.885	.748
VAR00009	208.1905	1241.962	.651	.753
VAR00010	208.3333	1229.333	.838	.751
VAR00011	208.0476	1218.348	.945	.748
VAR00012	208.2857	1226.114	.839	.750
VAR00013	208.0476	1218.348	.945	.748
VAR00014	208.2857	1226.114	.839	.750
VAR00015	208.4286	1261.257	.087	.758
VAR00016	208.0476	1239.548	.664	.753
VAR00017	208.1905	1229.462	.852	.751
VAR00018	208.3333	1229.333	.838	.751
VAR00019	208.2857	1226.114	.839	.750
VAR00020	208.1429	1233.229	.573	.752
VAR00021	208.0952	1223.390	.880	.749
VAR00022	208.0476	1223.748	.832	.749
VAR00023	208.0952	1221.590	.919	.749
VAR00024	208.2857	1233.814	.767	.752
VAR00025	208.4286	1233.557	.560	.752
VAR00026	208.2381	1261.390	.073	.758
VAR00027	208.0952	1223.390	.880	.749
VAR00028	208.2857	1226.114	.839	.750
VAR00029	208.7143	1209.514	.761	.747
VAR00030	208.0952	1223.390	.880	.749
VAR00031	208.0476	1218.348	.945	.748
VAR00032	208.1905	1245.762	.541	.754
VAR00033	208.3810	1230.848	.623	.751
VAR00034	208.1429	1233.229	.573	.752
VAR00035	208.1429	1233.229	.573	.752
VAR00036	208.0476	1218.348	.945	.748
Total	105.5714	316.257	1.000	.976

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.981	33

INSTRUMEN KECEMASAN

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	203.8000	2355.958	.675	.752
VAR00002	203.7000	2342.537	.868	.750
VAR00003	203.8000	2355.958	.675	.752
VAR00004	203.4000	2412.253	-.099	.758
VAR00005	203.6500	2342.555	.878	.750
VAR00006	203.6000	2343.937	.797	.750
VAR00007	204.1500	2376.766	.827	.754
VAR00008	203.5000	2347.211	.871	.751
VAR00009	203.9500	2348.261	.798	.751
VAR00010	203.9500	2348.261	.798	.751
VAR00011	203.5000	2347.211	.871	.751
VAR00012	203.8000	2338.905	.910	.750
VAR00013	203.8000	2318.800	.952	.747
VAR00014	204.1000	2310.621	.932	.747
VAR00015	204.1000	2347.253	.871	.751
VAR00016	203.6500	2351.187	.757	.751
VAR00017	203.6500	2347.818	.804	.751
VAR00018	204.1000	2310.621	.932	.747
VAR00019	203.3000	2393.589	.157	.756
VAR00020	204.3000	2325.484	.852	.748
VAR00021	203.8000	2318.800	.952	.747
VAR00022	204.1000	2310.621	.932	.747
VAR00023	204.1000	2310.621	.932	.747
VAR00024	204.1500	2320.029	.852	.748
VAR00025	203.8000	2338.905	.910	.750
VAR00026	203.9500	2348.261	.798	.751
VAR00027	204.1500	2376.766	.827	.754
VAR00028	204.1500	2356.661	.757	.752
VAR00029	203.6500	2431.397	-.347	.760
VAR00030	203.9500	2348.261	.798	.751
VAR00031	204.1000	2310.621	.932	.747
VAR00032	203.7500	2336.513	.867	.750
VAR00033	203.8500	2341.397	.877	.750
VAR00034	203.8000	2338.905	.910	.750
VAR00035	203.8500	2340.976	.883	.750
VAR00036	204.1500	2376.766	.827	.754
VAR00037	203.4000	2412.253	-.099	.758
VAR00038	203.9500	2348.261	.798	.751
VAR00039	203.9500	2348.261	.798	.751
VAR00040	203.3000	2393.589	.157	.756
VAR00041	203.6000	2339.937	.849	.750
VAR00042	204.1500	2376.766	.827	.754
Total	103.1500	601.608	1.000	.980

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.989	37

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Lama Mengikuti Latihan :

B. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Hubungan Kepercayaan Diri, Kecemasan, dan Kosentrasi terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Academy Football Club UNY**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

C. Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	√			

Keterangan:

SS Sangat Setuju

S Setuju

TS Tidak Setuju

STS Sangat Tidak Setuju

D. Instrumen Kepercayaan Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Tingkah Laku				
1	Saya merasa yakin akan kemampuan saya sendiri				
2	Saya merasa yakin untuk menunjukkan kemampuan saya				
3	Saya merasa takut ketika akan menghadapi pertandingan				
4	Saya tidak yakin teknik yang saya miliki akan membantu saya dalam pertandingan				
5	Saya merasa kemampuan saya tidak lebih baik daripada orang lain				
6	Dalam sebuah pertandingan menang dan kalah adalah hal yang wajar				
7	Saya merasa dalam sebuah pertandingan bukan kemenangan yang paling utama melainkan semangat dan usaha				
8	Apabila saya kalah dalam sebuah pertandingan, maka saya akan kesal dan marah				
9	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan saya merasa bahwa saya dicurangi				
10	Saya tidak mungkin kalah dalam pertandingan				
11	Saya merasa tenang saat akan bertanding karena saya optimis akan menang				
12	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan, adalah yang terbaik untuk saya.				
13	Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa dalam setiap pertandingan				
14	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa tidak ingin mengikuti pertandingan lainnya				
15	Ketika mengetahui orang lain memiliki teknik lebih baik dari saya, saya akan menyerah				
	Emosi				
16	Saya selalu berusaha yang terbaik dalam setiap pertandingan				
17	Saya merasa lebih baik berusaha dan kalah dalam pertandingan daripada tidak mengikutinya sama sekali				
18	Saya merasa tidak mampu ikut dalam pertandingan				

19	Saya merasa tidak layak ikut bertanding				
20	Saya selalu dapat tenang dan fokus				
21	Saya sering panik saat akan bertanding ataupun menonton pertandingan teman saya				
22	Saya yakin proses pelatihan akan membantu saya mengoptimalkan kemampuan saya				
23	Saya merasa latihan yang baik dan sesuai akan sangat berpengaruh dalam hasil pertandingan				
24	Saya merasa tidak perlu latihan untuk menang dalam pertandingan				
25	Saya merasa iri jika teman saya menang dan saya kalah				
	Spiritual				
26	Saya merasa apapun hasil dalam sebuah pertandingan adalah yang terbaik				
27	Saya percaya Tuhan selalu memberikan jalan terbaik untuk saya				
28	Ketika kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa itu jalan terbaik yang diberikan Tuhan untuk memotivasi saya mengoptimalkan kemampuan saya				
29	Ketika saya kalah dalam sebuah pertandingan, saya merasa Tuhan tidak adil				
30	Saya merasa menang atau kalah dalam sebuah pertandingan adalah jalan untuk merubah diri menjadi lebih baik				
31	Saya merasa kekalahan dalam sebuah pertandingan akan membuat saya menjadi lebih tegar				
32	Saya merasa hidup saya tidak berguna ketika kalah dalam sebuah pertandingan				
33	Saya merasa sangat tidak berguna				

E. Instrumen Kecemasan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Instrinsik				
1	Saya akan memenangkan setiap pertandingan agar pelatih dan suporter bangga				
2	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan pertandingan yang akan dihadapi				
3	Saya bangga dengan hasil yang pernah saya capai sampai saat ini				
4	Saya tampil maksimal di setiap pertandingan jika diberi kesempatan agar pelatih dan penonton puas dan bangga				
5	Saya pasti juara karena sudah latihan keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi pertandingan				
6	Saya tetap tampil maksimal di setiap pertandingan				
7	Saya mempunyai rasa percaya diri apabila menang dalam pertandingan sebelumnya				
8	Turnamen ini penampilan perdana bagi saya, sehingga merasa masih kurang bebas dalam bertanding				
9	Saya tidak takut menghadapi <i>event</i> selanjutnya, walau di <i>event</i> sebelumnya saya gagal				
10	Saya melihat video pertandingan, supaya saya mengetahui kekurangan saya				
11	Turnamen ini sering saya ikuti, sehingga saya bisa tampil lepas dan maksimal				
12	Sebelum pertandingan menjadi susah tidur, sehingga membuat saya akan mencari hiburan di luar sampai tengah malam agar tetap rileks				
13	Saya melakukan ritual khusus sebelum bertandingan berlangsung, sehingga saya lebih semangat				
14	Penampilan saya kurang maksimal apabila saya datang terlambat ke <i>venue</i>				
15	Saya merasa gemetar dan kurang rileks sebelum pertandingan berlangsung				

16	Jika bertemu lawan dengan pemain yang bagus, saya akan berusaha mengalahkannya				
	Ekstrinsik				
17	Target kemenangan yang diberikan oleh pelatih, membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan				
18	Intruksi pelatih dalam pertandingan tidak mengganggu saya untuk tampil maksimal karena saya tidak menghiraukan				
19	Penampilan saya menurun jika dalam pertandingan selalu dimarahi pelatih dan rekan rekan satu tim karena sering melakukan kesalahan				
20	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih, sehingga memperkuat semangat dan rasa percaya diri saya dalam menghadapi pertandingan				
21	Saya menunjukkan penampilan terbaik saya apabila dipimpin oleh wasit profesional				
22	Jika wasit membuat keputusan yang salah, saya akan berusaha bermain baik dan tidak emosi				
23	Kepimpinan wasit yang profesional membuat saya bermain lepas dan <i>enjoy</i>				
24	Keputusan wasit yang kurang adil membuat rasa emosi saya menjadi meningkat				
25	Segala macam ejekan, cemoohan yang penonton berikan tidak mempengaruhi penampilan bertanding saya untuk menampilkan yang terbaik				
26	Saya akan mengeluarkan penampilan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari penonton				
27	Saya takut apabila penonton brutal emosional bahkan bertindak anarki				
28	Saya gerogi jika suara penonton sangat keras saat bersorak				
29	Tuntutan penonton yang menginginkan kemenangan selalu membebani pikiran, sehingga penampilan dalam bertanding saya menurun				
30	Lawan tanding yang bagus dan berpengalaman				

	tidak mempengaruhi semangat saya tampil maksimal di pertandingan				
31	Saya akan semangat apabila bertemu dengan lawan yang lebih kuat				
32	Saya akan merasa takut apabila lawan bermain kasar dan keras				
33	Jika bertemu lawan dengan nama besar saya akan lebih semangat				
34	Lapangan, penerangan, dan <i>venue</i> yang baik membuat penampilan saya lebih maksimal				
35	Saya tidak tenang dan gugup jika sepatu yang saya pakai untuk bertanding tidak bermerk				
36	Saya tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas				
37	Saya bertambah semangat bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat				

Lampiran 7. Data Penelitian

KEPERCAYAAN DIRI

No	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	32	33	Σ	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	84	
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	73	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	82	
4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	85	
5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95
6	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	79	
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	2	3	81	
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	80	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	88	
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	92	
11	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	83	
12	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	91	
13	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	78	
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	83	
15	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	87	
16	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	85	
17	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	84	
18	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	95	
19	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	75	
20	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	84	
21	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	84	
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	87	
23	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	73	
24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	1	81	
25	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	83	
26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	78	

27	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	69		
28	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	78		
29	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	1	2	73		
30	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	93		
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	70	
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	87	
33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	82	
34	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	85	
35	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	90	
36	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73	
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	91	
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73	
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	3	2	81	
40	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	80	
41	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	86	
42	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	82	
43	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	82	
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	86
45	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	87	
46	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
47	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	89	
48	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	88	
49	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	80	
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	79
51	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	85	
52	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	88
53	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	81	
54	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	69

KECEMASAN

No	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	32	33	34	35	36	37	Σ		
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	100	
2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	111	
3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	107		
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	74	
5	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	67	
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	106		
7	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	86		
8	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	88	
9	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	80	
10	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	74
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	74	
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	77	
13	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	75	
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	84	
15	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108	
16	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	94	
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	92	
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	68		
19	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	101		
20	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	102	
21	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	102		
22	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	87	
23	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	105	
24	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	86		
25	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	101	
26	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	101	
28	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	95	
29	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	83	

30	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	69	
31	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	114	
32	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	81		
33	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	88		
34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	77	
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	92
36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	77	
37	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	71	
38	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102	
39	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	90	
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	103		
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	76	
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	101	
43	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110	
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	101
45	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	88	
46	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	95	
47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	83
48	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90	
49	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94
50	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	104	
51	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	95
52	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	92	
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	103	
54	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	103	

KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTI

No	1	2	3	Σ
1	3	3	3	9
2	1	3	1	5
3	3	1	3	7
4	5	3	1	9
5	3	7	7	17
6	3	3	1	7
7	3	3	3	9
8	3	3	3	9
9	5	3	3	11
10	5	3	7	15
11	5	3	3	11
12	3	7	5	15
13	1	3	5	9
14	3	3	3	9
15	3	5	3	11
16	5	5	3	13
17	3	5	5	13
18	5	5	7	17
19	3	5	1	9
20	3	3	3	9
21	3	3	3	9
22	5	3	3	11
23	1	1	3	5
24	3	3	5	11
25	3	3	3	9
26	1	3	5	9
27	3	3	1	7
28	3	3	3	9
29	1	5	5	11

30	5	7	5	17
31	1	1	3	5
32	5	5	5	15
33	3	5	3	11
34	5	5	5	15
35	3	7	5	15
36	3	1	1	5
37	5	5	7	17
38	3	3	1	7
39	3	5	5	13
40	3	3	3	9
41	5	3	3	11
42	3	3	3	9
43	1	3	3	7
44	3	3	3	9
45	3	5	3	11
46	1	3	5	9
47	3	3	5	11
48	3	3	5	11
49	3	3	3	9
50	3	3	3	9
51	3	3	3	9
52	3	3	5	11
53	3	1	3	7
54	1	3	3	7

Lampiran 8. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Statistics

		Kepercayaan Diri (X1)	Kecemasan (X2)	Konsentrasi (X3)	Kemampuan Tendangan Penalti (Y)
N	Valid	54	54	54	54
	Missing	0	0	0	0
Mean		2,51	2,46	12,59	10,26
Median		2,52	2,49	10,00	9,00
Mode		2,21	2,73	10,00	9,00
Std. Deviation		0,20	0,34	7,80	3,19
Minimum		2,09	1,81	3,00	5,00
Maximum		2,88	3,08	36,00	17,00
Sum		135,32	132,90	680,00	554,00

Kepercayaan Diri (X1)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,09	2	3,7	3,7	3,7
	2,12	1	1,9	1,9	5,6
	2,21	5	9,3	9,3	14,8
	2,27	1	1,9	1,9	16,7
	2,36	3	5,6	5,6	22,2
	2,39	2	3,7	3,7	25,9
	2,42	3	5,6	5,6	31,5
	2,45	4	7,4	7,4	38,9
	2,48	4	7,4	7,4	46,3
	2,52	3	5,6	5,6	51,9
	2,55	4	7,4	7,4	59,3
	2,58	4	7,4	7,4	66,7
	2,61	2	3,7	3,7	70,4
	2,64	4	7,4	7,4	77,8
	2,67	4	7,4	7,4	85,2
	2,7	1	1,9	1,9	87,0
	2,73	1	1,9	1,9	88,9
	2,76	2	3,7	3,7	92,6
	2,79	1	1,9	1,9	94,4
	2,82	1	1,9	1,9	96,3
2,88	2	3,7	3,7	100,0	
Total		54	100,0	100,0	

Kecemasan (X2)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,81	1	1,9	1,9	1,9
	1,84	1	1,9	1,9	3,7
	1,86	1	1,9	1,9	5,6
	1,92	1	1,9	1,9	7,4
	2	3	5,6	5,6	13,0
	2,03	1	1,9	1,9	14,8
	2,05	1	1,9	1,9	16,7
	2,08	3	5,6	5,6	22,2
	2,16	1	1,9	1,9	24,1
	2,19	1	1,9	1,9	25,9
	2,24	2	3,7	3,7	29,6
	2,27	1	1,9	1,9	31,5
	2,32	2	3,7	3,7	35,2
	2,35	1	1,9	1,9	37,0
	2,38	3	5,6	5,6	42,6
	2,43	2	3,7	3,7	46,3
	2,46	1	1,9	1,9	48,1
	2,49	3	5,6	5,6	53,7
	2,54	2	3,7	3,7	57,4
	2,57	3	5,6	5,6	63,0
	2,7	1	1,9	1,9	64,8
	2,73	5	9,3	9,3	74,1
	2,76	3	5,6	5,6	79,6
	2,78	3	5,6	5,6	85,2
	2,81	1	1,9	1,9	87,0
	2,84	1	1,9	1,9	88,9
	2,86	1	1,9	1,9	90,7
	2,89	1	1,9	1,9	92,6
	2,92	1	1,9	1,9	94,4
	2,97	1	1,9	1,9	96,3
	3	1	1,9	1,9	98,1
	3,08	1	1,9	1,9	100,0
	Total	54	100,0	100,0	

Konsentrasi (X3)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	1,9	1,9	1,9
	6	16	29,6	29,6	31,5
	10	17	31,5	31,5	63,0
	14	3	5,6	5,6	68,5
	15	7	13,0	13,0	81,5
	17	1	1,9	1,9	83,3
	21	3	5,6	5,6	88,9
	28	4	7,4	7,4	96,3
	36	2	3,7	3,7	100,0
	Total	54	100,0	100,0	

Kemampuan Tendangan Penalti (Y)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	4	7,4	7,4	7,4
	7	7	13,0	13,0	20,4
	9	19	35,2	35,2	55,6
	11	12	22,2	22,2	77,8
	13	3	5,6	5,6	83,3
	15	5	9,3	9,3	92,6
	17	4	7,4	7,4	100,0
	Total	54	100,0	100,0	

Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		54
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.08383631
Most Extreme Differences	Absolute	.076
	Positive	.076
	Negative	-.064
Kolmogorov-Smirnov Z		.556
Asymp. Sig. (2-tailed)		.917
a. Test distribution is Normal.		

Lampiran 10. Hasil Analisis Uji Linearitas

Kemampuan Tendangan Penalti (Y) * Kepercayaan Diri (X1)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Tendangan Penalti (Y) * Kepercayaan Diri (X1)	Between Groups	(Combined) Linearity	417.504	20	20.875	5.700	.000
		Linearity	335.965	1	335.965	91.728	.000
		Deviation from Linearity	81.539	19	4.292	1.172	.336
	Within Groups		120.867	33	3.663		
	Total		538.370	53			

Kemampuan Tendangan Penalti (Y) * Kecemasan (X2)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Tendangan Penalti (Y) * Kecemasan (X2)	Between Groups	(Combined) Linearity	421.837	31	13.608	2.569	.012
		Linearity	273.313	1	273.313	51.598	.000
		Deviation from Linearity	148.524	30	4.951	.935	.575
	Within Groups		116.533	22	5.297		
	Total		538.370	53			

Kemampuan Tendangan Penalti (Y) * Konsentrasi (X3)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Tendangan Penalti (Y) * Konsentrasi (X3)	Between Groups	(Combined) Linearity	458.671	8	57.334	32.372	.000
		Linearity	437.403	1	437.403	246.966	.000
		Deviation from Linearity	21.268	7	3.038	1.715	.130
	Within Groups		79.700	45	1.771		
	Total		538.370	53			

Lampiran 11. Hasil Analisis Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	-.105	3.380		-.031	.975		
Kepercayaan Diri (X1)	.139	.034	.278	4.079	.000	.498	2.009
Kecemasan (X2)	-.046	.016	-.180	-2.828	.007	.571	1.753
Konsentrasi (X3)	.243	.030	.595	8.148	.000	.433	2.307

a. Dependent Variable: Kemampuan Tendangan Penalti (Y)

Lampiran 12. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Correlations

		Kepercayaan Diri (X1)	Kecemasan (X2)	Konsentrasi (X3)	Kemampuan Tendangan Penalti (Y)
Kepercayaan Diri (X1)	Pearson Correlation	1	-,559**	,691**	,790**
	Sig, (2-tailed)		,000	,000	,000
	Sum of Squares and Cross-products	2157,648	-2363,741	1823,074	851,407
	Covariance	40,710	-44,599	34,398	16,064
	N	54	54	54	54
Kecemasan (X2)	Pearson Correlation	-,559**	1	-,634**	-,713**
	Sig, (2-tailed)	,000		,000	,000
	Sum of Squares and Cross-products	-2363,741	8287,704	-3275,370	-1505,037
	Covariance	-44,599	156,372	-61,799	-28,397
	N	54	54	54	54
Konsentrasi (X3)	Pearson Correlation	,691**	-,634**	1	,901**
	Sig, (2-tailed)	,000	,000		,000
	Sum of Squares and Cross-products	1823,074	-3275,370	3225,037	1187,704
	Covariance	34,398	-61,799	60,850	22,410
	N	54	54	54	54
Kemampuan Tendangan Penalti (Y)	Pearson Correlation	,790**	-,713**	,901**	1
	Sig, (2-tailed)	,000	,000	,000	
	Sum of Squares and Cross-products	851,407	-1505,037	1187,704	538,370
	Covariance	16,064	-28,397	22,410	10,158
	N	54	54	54	54

** , Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed),

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Konsentrasi (X3), Kecemasan (X2), Kepercayaan Diri (X1) ^a		, Enter

a, All requested variables entered,

b, Dependent Variable: Kemampuan Tendangan Penalti (Y)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,940 ^a	,884	,877	1,11588

a, Predictors: (Constant), Konsentrasi (X3), Kecemasan (X2), Kepercayaan Diri (X1)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	476,111	3	158,704	127,454	,000 ^a
	Residual	62,259	50	1,245		
	Total	538,370	53			

a, Predictors: (Constant), Konsentrasi (X3), Kecemasan (X2), Kepercayaan Diri (X1)

b, Dependent Variable: Kemampuan Tendangan Penalti (Y)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-,105	3,380		-,031	,975
	Kepercayaan Diri (X1)	,139	,034	,278	4,079	,000
	Kecemasan (X2)	-,046	,016	-,180	-2,828	,007
	Konsentrasi (X3)	,243	,030	,595	8,148	,000

a, Dependent Variable: Kemampuan Tendangan Penalti (Y)

Lampiran 13. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	<i>b</i>	<i>cross product</i>	<i>Regression</i>	<i>R²</i>
Kepercayaan Diri (X1)	,139	851,407	476,111	88,4
Kecemasan (X2)	-,046	-1505,037	476,111	88,4
Konsentrasi (X3)	,243	1187,704	476,111	88,4

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN EFEKTIF

$$SE_{X_i} = \left| \frac{b_{X_i} \cdot \text{cross product} \cdot R^2}{\text{Regression}} \right|$$

1. $SE_{X_1} = 21,97\%$

2. $SE_{X_2} = 12,85\%$

3. $SE_{X_3} = 53,58\%$

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN RELATIF

$$SR_{X_i} = \frac{SE}{R^2} \times 100\%$$

1. $SR_{X_1} = 24,85\%$

2. $SR_{X_2} = 14,54\%$

3. $SR_{X_3} = 60,61\%$

Lampiran 14. Tabel r

Tabel r <i>Product Moment</i>											
Pada Sig.0,05 (<i>Two Tail</i>)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 15. Tabel T

Titik Persentase Distribusi t (df = 41 – 80)

Pr df	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526

Lampiran 16. Tabel F

df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
46	4.05	3.20	2.81	2.57	2.42	2.30	2.22	2.15	2.09	2.04	2.00	1.97	1.94	1.91	1.89
47	4.05	3.20	2.80	2.57	2.41	2.30	2.21	2.14	2.09	2.04	2.00	1.96	1.93	1.91	1.88
48	4.04	3.19	2.80	2.57	2.41	2.29	2.21	2.14	2.08	2.03	1.99	1.96	1.93	1.90	1.88
49	4.04	3.19	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.08	2.03	1.99	1.96	1.93	1.90	1.88
50	4.03	3.18	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.07	2.03	1.99	1.95	1.92	1.89	1.87
51	4.03	3.18	2.79	2.55	2.40	2.28	2.20	2.13	2.07	2.02	1.98	1.95	1.92	1.89	1.87
52	4.03	3.18	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.07	2.02	1.98	1.94	1.91	1.89	1.86
53	4.02	3.17	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.06	2.01	1.97	1.94	1.91	1.88	1.86
54	4.02	3.17	2.78	2.54	2.39	2.27	2.18	2.12	2.06	2.01	1.97	1.94	1.91	1.88	1.86
55	4.02	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.06	2.01	1.97	1.93	1.90	1.88	1.85
56	4.01	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.05	2.00	1.96	1.93	1.90	1.87	1.85
57	4.01	3.16	2.77	2.53	2.38	2.26	2.18	2.11	2.05	2.00	1.96	1.93	1.90	1.87	1.85
58	4.01	3.16	2.76	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.05	2.00	1.96	1.92	1.89	1.87	1.84
59	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.04	2.00	1.96	1.92	1.89	1.86	1.84
60	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.25	2.17	2.10	2.04	1.99	1.95	1.92	1.89	1.86	1.84
61	4.00	3.15	2.76	2.52	2.37	2.25	2.16	2.09	2.04	1.99	1.95	1.91	1.88	1.86	1.83
62	4.00	3.15	2.75	2.52	2.36	2.25	2.16	2.09	2.03	1.99	1.95	1.91	1.88	1.85	1.83
63	3.99	3.14	2.75	2.52	2.36	2.25	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
64	3.99	3.14	2.75	2.52	2.36	2.24	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
65	3.99	3.14	2.75	2.51	2.36	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.85	1.82
66	3.99	3.14	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.84	1.82
67	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.98	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
68	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
69	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.86	1.84	1.81
70	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.14	2.07	2.02	1.97	1.93	1.89	1.86	1.84	1.81
71	3.98	3.13	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.97	1.93	1.89	1.86	1.83	1.81
72	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
73	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
74	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.22	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.85	1.83	1.80
75	3.97	3.12	2.73	2.49	2.34	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.83	1.80
76	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
77	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
78	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.80
79	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.79
80	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.21	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.84	1.82	1.79
81	3.96	3.11	2.72	2.48	2.33	2.21	2.12	2.05	2.00	1.95	1.91	1.87	1.84	1.82	1.79
82	3.96	3.11	2.72	2.48	2.33	2.21	2.12	2.05	2.00	1.95	1.91	1.87	1.84	1.81	1.79
83	3.96	3.11	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.95	1.91	1.87	1.84	1.81	1.79
84	3.95	3.11	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.95	1.90	1.87	1.84	1.81	1.79
85	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.84	1.81	1.79
86	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.84	1.81	1.78
87	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.20	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.83	1.81	1.78
88	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.20	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.81	1.78
89	3.95	3.10	2.71	2.47	2.32	2.20	2.11	2.04	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.80	1.78
90	3.95	3.10	2.71	2.47	2.32	2.20	2.11	2.04	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.80	1.78