

**“TINJAUAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI PEMAIN SEPAK BOLA
PADA SEKOLAH SEPAK BOLA SITIUNG PUTRA”**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

SKRIPSI



Oleh:

Syafril Siddiq

NIM : 18086216

**DEPERTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

Tinjauan Tingkat Kepercayaan Diri Pemain Sepak Bola Pada Sekolah Sepak Bola

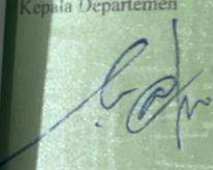
Sitiung Putra

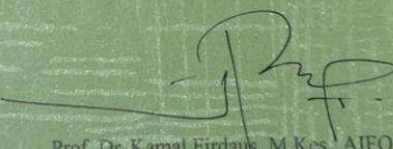
Nama : Syafril Siddiq
Bp/NIM : 18086216/2018
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Departemen : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 07 November 2025

Mengetahui:
Kepala Departemen

Disetujui Oleh:
Pembimbing


Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M. Pd.
NIP : 198909012018031001


Prof. Dr. Karnal Firdaus, M.Kes., AIFO, M.Pd.
NIP : 196211121987101001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kepercayaan Diri Pemain Sepak Bola Pada
Sekolah Sepak Bola Sitiung Putra

Nama : Syafril Siddiq

Bp/NIM : 18086216/2018

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Departemen : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 07 November 2025

Tim penguji

Nama

Tanda tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO, M.Pd.

1.

2. Sekretaris : Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd.

2.

3. Anggota : Riand Resmana, S.Si., M.Pd.

3.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syafril Siddiq
Nim : 18086216
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : Tinjauan Tingkat Kepercayaan Diri Pemain Sepak Bola Pada Sekolah Sepak Bola Sitiung Putra

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil sendiri dan benar keasliannya, kecuali ada pendapat orang lain yang dijadikan sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti kaidah penulisan karya ilmiah. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau jiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 07 Agustus 2025



Syafril Siddiq

NIM : 18086216

ABSTRAK

Syafril Siddiq, 2025. Tinjauan Tingkat Kepercayaan Diri Pemain Sepak Bola pada Sekolah Sepak Bola Sitiung Putra.

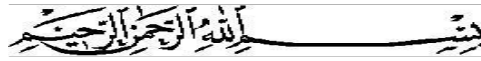
Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kepercayaan diri dalam menunjang performa atlet, khususnya pada cabang olahraga sepak bola. Kepercayaan diri yang baik mampu memengaruhi konsentrasi, pengambilan keputusan, serta keberanian pemain dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survei menggunakan angket sebagai instrumen pengumpulan data. Populasi penelitian adalah seluruh pemain SSB Sitiung Putra yang berjumlah 30 orang. Teknik analisis data menggunakan persentase untuk mengkategorikan tingkat kepercayaan diri pemain ke dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri pemain SSB Sitiung Putra Kabupaten Dharmasraya sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan persentase 63,33%, kategori sedang 23,33%, kategori sangat tinggi 10%, dan kategori rendah 3,34%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum pemain SSB Sitiung Putra memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, meskipun masih terdapat sebagian kecil pemain yang berada pada kategori rendah sehingga perlu diberikan pembinaan lebih lanjut.

Kata kunci: kepercayaan diri, pemain sepak bola, sekolah sepak bola, psikologi olahraga, SSB Sitiung Putra.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. atas berkah dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul **‘Tinjauan tingkat kepercayaan diri pemain sepak bola pada sekolah sepak bola Sitiung Putra’**. Shalawat beriring salam penulis ucapkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moral maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orangtua Ayahanda dan Ibunda, yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do’a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.,AIFO, M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr.Atradinal, S.Pd.,M.Pd dan ibuk Riand Resmana, S.Si.,M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak Prof. Ir. Krismadinanta, S.T.,M.T sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
6. Bapak Dr Aldo Naza Putra, S.Pd.,M.Pd Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
8. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT. memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, 7 Agustus 2025

Syafril Siddiq

NIM. 18086216

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Kepercayaan Diri	10
2. Macam-macam Olahraga	21
3. Permainan Sepak Bola	23
B. Penelitian Relevan.....	26
C. Kerangka Konseptual	30
D. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi	32
2. Sampel.....	33
D. Definisi Operasional.....	33
E. Jenis dan Sumber Data	34
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Teknik Pengumpulan Data	36
H. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Penelitian.....	39
B. Pembahasan.....	42
BAB V PENUTUP.....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
DAFTAR LAMPIRAN.....	50
SURAT SURAT.....	53
DOKUMENTASI PENGAMBILAN DATA.....	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang memiliki peran fundamental dalam menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan individu. Dalam konteks olahraga, berbagai dinamika kehidupan tergambar dengan jelas, meliputi kemenangan, kebanggaan, dan kejayaan, sekaligus kekalahan, kekecewaan, serta tantangan yang harus dihadapi. Dinamika tersebut tidak hanya berdampak pada aspek kebugaran fisik, tetapi juga pada aspek psikologis, sosial, dan emosional seseorang. Menurut Santoso (2020), olahraga berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu, termasuk peningkatan rasa percaya diri serta kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

Lebih dari sekadar aktivitas fisik, olahraga juga berfungsi sebagai medium pengembangan bakat individu dalam bidang tertentu. Selain itu, olahraga berperan dalam meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, membentuk karakter individu, serta menanamkan nilai-nilai sportivitas dan disiplin. Studi yang dilakukan oleh Putra (2021) menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam olahraga kompetitif dapat meningkatkan daya tahan mental dan keterampilan sosial seseorang, yang berimplikasi pada penguatan karakter atlet.

Dalam perspektif regulasi, olahraga didefinisikan sebagai serangkaian aktivitas yang melibatkan integrasi antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara sistematis guna mengoptimalkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Olahraga prestasi, sebagai bagian dari sistem olahraga yang lebih luas, bertujuan untuk membina atlet agar mampu mencapai pencapaian optimal melalui kompetisi yang terstruktur, berkesinambungan, dan berbasis pembinaan jangka panjang. Menurut Wahyudi (2022), keberhasilan dalam olahraga prestasi tidak hanya ditentukan oleh kapasitas fisik dan keterampilan teknis, tetapi juga oleh kesiapan mental dalam menghadapi tekanan kompetitif.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi dan telah menjadi bagian integral dari kehidupan sosial di berbagai belahan dunia. Permainan ini menuntut kondisi fisik yang prima, mengingat durasi pertandingan yang relatif panjang serta intensitas permainan yang tinggi. Selain itu, sepak bola juga membutuhkan kecerdasan dalam pengambilan keputusan, kemampuan kerja sama tim yang solid, serta semangat juang yang kuat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rachman (2023), pemain sepak bola dengan tingkat kepercayaan diri tinggi lebih proaktif dalam mengambil keputusan strategis selama pertandingan, yang berdampak positif terhadap performa tim.

Sebagai olahraga yang digemari oleh berbagai kelompok masyarakat, sepak bola memiliki daya tarik tersendiri, baik sebagai hiburan maupun sebagai ajang kompetisi yang menantang. Dengan semakin berkembangnya sepak bola di berbagai tingkatan, mulai dari tingkat sekolah hingga kompetisi internasional, upaya peningkatan prestasi pun terus dioptimalkan melalui berbagai program pembinaan dan turnamen. Studi yang dilakukan oleh Nugroho (2024) menunjukkan bahwa partisipasi dalam kompetisi yang berkelanjutan dapat meningkatkan motivasi intrinsik atlet, yang pada akhirnya berkontribusi pada penguatan mentalitas kompetitif mereka.

Dalam ranah sepak bola, kesiapan fisik merupakan prasyarat mendasar bagi setiap pemain. Namun, selain aspek fisik, faktor teknik, taktik, dan mental memiliki peranan yang tidak kalah penting dalam menentukan performa atlet. Seorang pemain tidak hanya dituntut untuk memiliki kebugaran yang optimal, tetapi juga harus memiliki pemahaman taktik yang mendalam serta ketahanan mental yang kuat. Penelitian oleh Sari (2025) menunjukkan bahwa pemain dengan kondisi mental yang stabil memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi tekanan pertandingan serta mempertahankan performa optimal sepanjang kompetisi.

Kondisi mental seorang atlet memiliki korelasi langsung terhadap performa mereka di lapangan. Stabilitas mental memungkinkan atlet untuk tetap fokus, percaya diri, serta mampu mengelola tekanan dengan efektif selama pertandingan. Sebaliknya, ketidakseimbangan mental dapat berdampak negatif terhadap performa, yang pada akhirnya dapat menghambat pencapaian prestasi maksimal. Oleh karena itu, pembinaan mental menjadi salah satu aspek esensial dalam pelatihan olahraga, khususnya dalam sepak bola. Widodo (2023) mengemukakan bahwa atlet yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi sebelum pertandingan cenderung mengalami penurunan performa dibandingkan mereka yang memiliki kontrol emosi yang lebih baik.

Pelatih memiliki peran strategis dalam membangun kepercayaan diri atlet. Selain memberikan pelatihan teknis dan fisik, pelatih juga harus memiliki pemahaman yang mendalam mengenai kondisi psikologis para pemainnya serta mampu memberikan motivasi yang tepat. Dengan pendekatan yang holistik, pelatih dapat membantu atlet mengatasi hambatan psikologis yang mungkin muncul, sehingga mereka dapat tampil secara optimal dalam setiap pertandingan. Studi yang dilakukan oleh Fadhil (2024) menunjukkan bahwa pendekatan kepelatihan berbasis psikologis memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet, yang secara langsung berkontribusi terhadap peningkatan performa mereka.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet dalam berbagai cabang olahraga, termasuk sepak bola. Konsep kepercayaan diri dalam konteks olahraga merujuk pada keyakinan seorang atlet terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai keberhasilan dalam situasi kompetitif. Menurut penelitian terbaru, atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung menunjukkan kinerja yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah (Santoso, 2023). Selain itu, kepercayaan diri juga berkorelasi dengan ketahanan

mental dan kemampuan atlet dalam mengelola tekanan selama pertandingan (Rahman & Suryani, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikologis tidak dapat diabaikan dalam pembinaan atlet, terutama dalam konteks sepak bola yang menuntut kesiapan mental dan emosional.

Secara global, perkembangan ilmu psikologi olahraga semakin mendapatkan perhatian dari berbagai akademi dan klub sepak bola profesional. Klub-klub elit seperti FC Barcelona melalui akademinya, La Masia, serta Ajax Academy di Belanda, telah menerapkan program penguatan mental bagi pemain muda guna meningkatkan kepercayaan diri dan daya juang mereka dalam kompetisi (Vealey & Chase, 2021). Implementasi strategi seperti sport psychology training, mental resilience programs, dan personalized coaching methods terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri serta mengurangi kecemasan kompetitif pada pemain muda. Penelitian lain menunjukkan bahwa pemain yang mendapatkan pelatihan mental sejak dini memiliki kecenderungan lebih besar untuk mencapai performa optimal di level profesional (Anderson, 2023). Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya faktor psikologis dalam sepak bola, banyak akademi di dunia kini mulai mengadopsi metode serupa guna mengembangkan pemain yang tidak hanya unggul secara teknis, tetapi juga kuat secara mental.

Di Indonesia, perkembangan sekolah sepak bola (SSB) semakin pesat seiring dengan meningkatnya minat masyarakat terhadap pembinaan sepak bola usia dini. SSB berperan penting dalam membentuk atlet muda yang kompetitif serta memiliki mentalitas juara. Namun, tantangan yang dihadapi oleh SSB di Indonesia masih cukup kompleks, terutama dalam hal keterbatasan fasilitas serta kurangnya pelatih dengan keahlian dalam bidang psikologi olahraga. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya aspek psikologis dalam pembinaan pemain dapat berdampak pada rendahnya kepercayaan diri atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi (Wijaya, 2022). Selain itu, faktor eksternal seperti ekspektasi tinggi dari orang tua dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar juga dapat

memberikan pengaruh signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri pemain muda (Siregar & Lestari, 2023). Oleh karena itu, penting bagi setiap SSB untuk mengembangkan pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis dan fisik, tetapi juga psikologis.

SSB Sitiung Putra merupakan salah satu sekolah sepak bola yang berperan dalam pengembangan bakat pemain muda, khususnya di wilayahnya. Namun, berdasarkan observasi awal, terdapat variasi tingkat kepercayaan diri di antara pemain, yang dapat memengaruhi performa mereka dalam pertandingan resmi. Beberapa pemain menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi saat latihan, namun mengalami penurunan ketika berhadapan dengan situasi kompetitif yang lebih menekan. Faktor-faktor seperti tekanan dari pelatih, harapan orang tua, serta ekspektasi dari lingkungan sosial turut mempengaruhi stabilitas kepercayaan diri pemain (Hendrawan, 2024). Selain itu, minimnya pengalaman dalam kompetisi tingkat nasional serta kurangnya pelatihan berbasis pendekatan psikologi olahraga juga berkontribusi terhadap fluktuasi kepercayaan diri pemain SSB Sitiung Putra (Putra & Aditya, 2024). Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor determinan yang mempengaruhi kepercayaan diri pemain, sehingga dapat dikembangkan strategi peningkatan yang efektif.

Tim Sepakbola Sitiung Fc ini terbentuk pada tahun 2007 yang terbagi menjadi tiga kelas rentan usia 8-10 tahun, 11-15 tahun dan 16-15 tahun, dari tahun 2007 SSB sitiung ini telah meraih beberapa prestasi baik itu di tingkat kecamatan sampai dengan tingkat kabupaten kota salah satu prestasi yang di raih pernah menjuarai turnamen Dharmasraya foodball cup II U-17 sebagai Runner up pada tahun 2015, kemudian terjadi penurunan prestasi hanya masuk ke semi final U-17 pada tahun 2017, Namun SSB sitiung ini sempat berhenti di pertengahan tahun 2019 yang di sebabkan olah wabah Covid-19. Akan tetapi pada tahun 2023 SSb Sitiung ini kembali melakukan latihan dengan Usia 11-15 tahun dengan 30 jumlah pemain.

Namun belakangan ini, prestasi yang di raih oleh pemain SSB Sitiung ini tak begitu maksimal. Sering terjadi kekalahan di awal turnamen, contohnya pada *event tournament* Sepakbola Sitiung Putra Cup 1 mengalami kekalahan pada babak penyisihan, padahal kualitas yang dimiliki atlet SSB Sitiung ini setara dengan atlet-atlet yang lain. Namun, ketika dalam pertandingan para atlet tidak dapat mengeluarkan seluruh kemampuan yang dimilikinya secara maksimal, baik taktik maupun teknik permainannya.

Ketika ditanyakan kepada pemain, jawaban yang sering dikemukakan adalah sorak-sorai penonton membuat konsentrasi hilang, merasa tidak bertenaga saat bertanding, kurangnya keyakinan akan kemampuan dirinya, kurangnya motivasi yang kuat untuk menjadi juara, merasa takut kalah, tegang dan takut tidak dapat bermain bagus. Hal-hal di atas dapat menjadi salah satu penyebab kekalahan (Hasil wawancara dengan pelatih SSB Sitiung Fc pada tanggal 18 April 2024).

Berdasarkan hasil wawancara di atas bisa peneliti simpulkan bahwasanya masih banyak para pemain Sepakbola yang belum terlihat tingkat kepercayaan diri saat melakukan pertandingan, akan tetapi peneliti belum mengetahui apa faktor internal maupun faktor eksternal yang membuat kepercayaan diri para pemain tersebut tidak stabil, hal ini terbukti ketika saat melakukan pertandingan pemain tidak mau melakukan *Shooting Keras* ke arah gawang serta *passing* dan *dribbling* sangat kacau hal tersebut sangatlah merugikan tim. Selama kompetisi, pemain awalnya mengalami tidak percaya diri karena keterampilan lawannya lebih bagus, yang dapat menyebabkan kondisi kepercayaan diri atlet menjadi tidak stabil.

Dalam tinjauan literatur sebelumnya, berbagai penelitian telah menyoroti peran kepercayaan diri dalam meningkatkan performa atlet di berbagai cabang olahraga. Namun, penelitian yang secara khusus berfokus pada kepercayaan diri pemain sepak bola usia dini di SSB Indonesia, terutama di tingkat lokal seperti SSB Sitiung Putra, masih terbatas.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengidentifikasi faktor-faktor spesifik yang mempengaruhi kepercayaan diri pemain SSB Sitiung Putra, menganalisis dampaknya terhadap performa atlet, serta menyusun rekomendasi berbasis pendekatan ilmiah untuk meningkatkan kepercayaan diri pemain. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi dalam bidang psikologi olahraga tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi pengembangan sepak bola usia dini di Indonesia. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam pengembangan program pembinaan mental bagi atlet muda, sehingga mereka tidak hanya unggul dalam keterampilan bermain sepak bola, tetapi juga memiliki mentalitas yang tangguh dan percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan kompetitif di masa depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan diatas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Kurangnya percaya diri pemain sepak bola pada sekolah sepak bola sitiung putra
2. Kurangnya pelatihan pendekatan psikologi terhadap pemain
3. Minimnya pendekatan berbasis psikologi olahraga dalam pembinaan pemain di SSB Sitiung Putra menyebabkan kurangnya strategi khusus dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet muda, yang pada akhirnya berdampak pada performa tim di kompetisi resmi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka diadakan pembatasan masalah. Pembatasan masalah bertujuan untuk menjelaskan permasalahan yang akan diteliti agar lebih fokus dan mendalam. Dari hasil literasi dan sumber yang telah dibaca, maka peneliti memfokuskan penelitian pada tinjauan tingkat kepercayaan diri pemain sepak bola pada sekolah sepak bola sitiung putra.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka permasalahan penelitian dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kepercayaan diri pemain sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Sitiung Putra?
2. Sejauh mana pendekatan psikologis telah diterapkan dalam pelatihan pemain di SSB Sitiung Putra?
3. Apa saja faktor psikologis yang memengaruhi kepercayaan diri pemain muda di SSB Sitiung Putra, serta bagaimana dampaknya terhadap performa mereka dalam kompetisi resmi?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan diadakan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui tingkat kepercayaan diri pemain sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Sitiung Putra.
2. Mengkaji sejauh mana pendekatan psikologis telah diterapkan dalam proses pelatihan di SSB Sitiung Putra.
3. Mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kepercayaan diri pemain muda serta menganalisis dampaknya terhadap performa mereka dalam kompetisi resmi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak, terutama SSB Sitiung Putra, para pemain, pelatih, serta akademisi yang tertarik dalam kajian psikologi olahraga. Berikut adalah manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini:

1. Manfaat teoritis :
 - a) Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi olahraga, khususnya mengenai peran kepercayaan diri dalam performa atlet sepak bola usia dini.
 - b) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi akademisi yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor psikologis dalam pembinaan atlet sepak bola.

2. Manfaat praktis :

- a) Bagi SSB Sitiung Putra, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang strategi pembinaan pemain yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis dan fisik, tetapi juga aspek mental dan kepercayaan diri atlet.
- b) Bagi pemain, penelitian ini dapat membantu mereka memahami pentingnya kepercayaan diri dalam pertandingan serta memberikan wawasan tentang bagaimana meningkatkan aspek psikologis tersebut untuk menunjang performa optimal.
- c) Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dengan pendekatan berbasis psikologi olahraga, sehingga mampu meningkatkan mentalitas dan kepercayaan diri pemain.
- d) Bagi akademisi dan peneliti, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya terkait kepercayaan diri atlet muda di sekolah sepak bola.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri pemain sepak bola di Sekolah Sepak Bola Sitiung Putra secara umum berada pada kategori tinggi. Mayoritas pemain menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang baik, meskipun terdapat sebagian yang berada pada kategori cukup dan hanya sedikit yang memiliki tingkat kepercayaan diri sangat rendah.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memiliki rasa percaya diri yang baik dalam menjalankan aktivitas latihan maupun pertandingan. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam pencapaian performa optimal seorang atlet, karena berperan besar dalam pengambilan keputusan, keberanian menghadapi tekanan, serta keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

Temuan ini diperkuat oleh berbagai penelitian seperti Pandini (2021) dan Karimah et al. (2021) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah aspek psikologis yang dapat ditingkatkan melalui pelatihan mental, seperti mental imagery dan self-talk. Dengan demikian, pembinaan kepercayaan diri harus menjadi bagian integral dari program latihan, selain penguatan aspek fisik, teknik, dan taktik.

B. Saran

1. **Pelatih dan pembina** di Sekolah Sepak Bola Sitiung Putra disarankan untuk memberikan perhatian lebih pada pembinaan mental, khususnya kepercayaan diri pemain, melalui program pelatihan yang terstruktur seperti latihan konsentrasi, simulasi tekanan pertandingan, dan evaluasi psikologis secara berkala.
2. **Pemain sepak bola** didorong untuk terus meningkatkan kepercayaan dirinya dengan mengikuti kegiatan positif seperti latihan bersama, diskusi tim, dan pengembangan keterampilan teknis secara rutin agar terbentuk keyakinan terhadap kemampuan diri.

3. **Orang tua dan lingkungan sekitar** juga diharapkan memberikan dukungan moril yang konsisten, sehingga menciptakan suasana yang kondusif bagi tumbuhnya rasa percaya diri dalam diri pemain, baik di lingkungan latihan maupun kehidupan sehari-hari.
4. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi lebih dalam faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri pemain, serta efektivitas metode pelatihan mental yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A., & Hakim, L. (2021). *Kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan mahasiswa tingkat akhir*. Jurnal Psimawa: Psikologi Mahasiswa dan Kesehatan Mental, 3(2), 45–52.
- Anderson, J. (2023). *The Role of Psychological Resilience in Soccer Performance*. Journal of Sports Psychology, 10(2), 45-60.
- Ansofino. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif dalam Ilmu Sosial*. Jakarta: Prenada Media.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Casteel, B., & Bridier, N. L. (2021). *Understanding Population and Sample in Research*. Research Methods Journal, 5(1), 23-30.
- Chen, X., et al. (2022). *Effects of Mental Imagery Traihing on Self-Confidence in Adolescent Soccer Players*. Journal of Sport Science, 15(3), 100-112.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil. (2021). *Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 2 Padang*. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia), 7(1), 22–30. <https://doi.org/10.29210/02020103>
- García-Naveira, A., et al. (2021). *Self-Confidence and Performance in Youth Soccer: A Correlational Study*. International Journal of Sport Psychology, 14(2), 78-91.
- Ghozali, I. (2012). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Hays, K., et al. (2022). *Psychological Factors Influencing Confidence in Soccer Players*. Journal of Applied Sport Psychology, 12(1), 67-79.
- Hendrawan, R. (2024). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kepercayaan Diri Pemain Sepak Bola*. Jurnal Psikologi Olahraga, 9(1), 55-70.

- Hidayat, A., & Fatoni, R. (2025). *Dampak Latihan Visualisasi Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMK N 2 Surakarta*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 11(1), 89-102.
- Johansen, L., et al. (2021). *The Influence of Self-Confidence on Soccer Performance Under Pressure*. Sports Science Review, 18(2), 112-130.
- Jones, P., et al. (2023). *The Impact of Playing Experience on Soccer Players' Confidence and Performance*. European Journal of Sports Research, 16(3), 145-160.
- Kalapotharakos, V., et al. (2019). *Physical Fitness and Performance in Modern Soccer: A Comprehensive Review*. Journal of Sports Science, 14(1), 24-38.
- Kittur, R. (2023). *Quantitative Research Methods: A Systematic Approach*. New Delhi: Academic Press.
- Marheni, A. K. (2023). *Self-confidence siswa ditinjau dari intensitas komunikasi interpersonal dengan teman sebaya*. Solution: Journal of Counseling and Personal Development, 6(1), 14-22.
<https://doi.org/10.30738/solution.v6i1.14375>
- Matsutake, T., et al. (2023). *Kecerdasan Pemain Sepak Bola Terbukti Bisa Pengaruhi Permainan*. Tokyo: Sport Science Research Institute.
- Mohapatra, S. (2020). *Introduction to Population and Sample in Research*. International Journal of Social Science Research, 8(3), 201-220.
- Moritz, S. E., et al. (2021). *The Relationship Between Self-Confidence and Athletic Performance in Competitive Sports*. Journal of Sports Psychology, 17(1), 55-72.
- Müller, R., et al. (2023). *The Role of Self-Talk in Enhancing Self-Confidence Among Youth Soccer Players*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 20(4), 88-101.
- Naufal, M., et al. (2022). *Analisis Kemampuan Shooting Sepak Bola Usia 10-12 Tahun pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Nusantara Klaten Tahun 2022*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 13(1), 112-130.

- Nugroho, D. (2024). *Faktor-Faktor Penentu Motivasi Atlet Muda dalam Kompetisi Sepak Bola*. Jakarta: Sport Psychology Institute.
- Putra, B. (2021). *The Role of Competitive Sports in Character Building Among Youth Athletes*. Journal of Sport Education, 9(2), 34-49.
- Rahman, A., & Suryani, L. (2022). *Psychological Resilience and Self-Confidence in Competitive Sports*. International Journal of Sports Psychology, 15(3), 110-125.
- Reilly, T. (2003). *Science and Soccer: Developing Elite Players*. New York: Routledge.
- Risqi, H. (2023). *Melatih Tingkat Kepercayaan Diri, Kohesivitas, serta Kecerdasan Emosi Siswa pada Cabang Olahraga Sepakbola*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 14(1), 77-91.
- Santoso, H. (2023). *Kepercayaan Diri dan Kinerja Atlet di Berbagai Cabang Olahraga: Sebuah Tinjauan Empiris*. Jurnal Psikologi Olahraga, 10(1), 90-110.
- Santoso, Y. (2020). *Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Individu*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 15(1), 25-40.
- Sari, P. (2025). *Mental Strength and Performance Consistency in Soccer Players: An Analytical Review*. Jurnal Keolahragaan, 12(2), 130-145.
- Sarmiento, H., et al. (2020). *Tactical and Strategic Aspects of Modern Soccer: An Analytical Approach*. Journal of Sports Strategy, 11(2), 105-120.
- Silva, C., et al. (2024). *Influence of Coaching Behavior on Self-Confidence in Youth Soccer Athletes*. Journal of Sports Coaching, 21(1), 90-110.
- Smith, J., et al. (2020). *The Impact of Psychological Skills Training on Self-Confidence in Youth Soccer Players*. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3), 78-95.
- Stankov, L., et al. (2019). *The Role of Self-Confidence in Academic and Athletic Performance*. Journal of Educational Psychology, 17(2), 99-115.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Umar, H. (2003). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Vealey, R., & Chase, M. (2021). *Sport Psychology for Youth Athletes: Building Confidence and Mental Toughness*. London: Routledge.
- Wahyudi, A. (2022). *The Psychological Determinants of Success in Elite Athletes*. *Journal of Sport Psychology*, 13(3), 112-130.
- Widodo, S. (2023). *Athletic Anxiety and Performance: The Role of Mental Traihing in Competitive Sports*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 67-85.
- Wijaya, T. (2022). *Pendidikan Sepak Bola di Indonesia: Tantangan dan Peluang*. Bandung: Sport Education Press.
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2021). *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory, and Practice*. New York: Routledge.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). *The Relative Impact of Cognitive Anxiety and Self-Confidence upon Sport Performance: A Meta-Analysis*. *Journal of Sports Sciences*, 21(2), 123-145.