

KEPERCAYAAN DIRI DENGAN HASIL *SHOOTING* PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL

CONFIDENCE WITH SHOOTING RESULTS IN FUTSAL EXTRACURRICULARS

Muhammad Aldi Hutami, Bayu Iswana

Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas PGRI Palembang

Kontak Penulis: bayusuroso94@yahoo.com

ABSTRAK

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*.

Kata kunci: *shooting* Futsal; kepercayaan diri

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship of the level of self-confidence with the shooting results of Futsal extracurricular participants. This study uses a correlational method that links the variable confidence with shooting results. The population in this study were 20 Futsal extracurricular participants of Palembang State Junior High School 24 in which the entire population was sampled. The test instrument consists of 2 types, namely a questionnaire to measure the level of confidence and skills tests to measure shooting results. Data analysis technique used t test analysis with 95% confidence ($p = 0.05$). The results showed the correlation coefficient between the level of confidence with the results of the shooting kick was 0.473, with a ratio of r table = 0.444. Hypothesis test results obtained t count is 2.276, with a ratio of t table = 2.101. The conclusion that can be drawn from this study is that there is a positive and significant relationship between self-confidence and shooting results.

Keywords: *Futsal shooting; confidence*

PENDAHULUAN

Perkembangan Olahraga Futsal di Indonesia terlihat hari demi hari sejak tahun 2006 hingga saat menunjukkan tren yang baik bahkan perkembangannya meningkat secara signifikan. Hal ini ditandai dengan bertambahnya lapangan Futsal yang dibangun oleh pemerintah dan para pelaku usaha. Dampak dari semakin banyaknya lapangan Futsal yang dibangun, adalah meningkatnya aktivitas gerak manusia di Indonesia. Menurut Hamzah & Hadiana (2018), Futsal merupakan olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi, dan tidak salah lagi futsal digemari akhir-akhir ini.

Futsal merupakan suatu bentuk permainan bola yang di mainkan oleh dua regu atau tim yang setiap regu atau tim mempunyai anggota lima orang. Tujuan dari permainan Futsal adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola dari lawan. (Sukirno, 2015). Futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 5 orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain 5 pemain utama, setiap regu juga di izinkan memiliki pemain cadangan (Feri, 2012). Futsal adalah permainan jenis sepakbola yang dimainkan oleh 10 orang yang masing-masing 5 orang, serta menggunakan bola lebih kecil dan lebih berat dari pada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam Futsal juga lebih kecil (Yudianto, 2009). Permainan Futsal hampir sama dengan permainan sepak bola, hanya saja ukuran sarana dan prasarannya diperkecil serta jumlah pemainnya yang lebih sedikit. Bisa dikatakan bahwa Futsal merupakan modifikasi dari permainan sepak bola.

Dalam permainan Futsal, seseorang pemain Futsal harus dapat menguasai teknik dasar bermain Futsal. Teknik dasar permainan Futsal bisa menjadi kemampuan awal bagi pemain. Kemampuan dasar ini harus terus dilatih dan diasah oleh pemain untuk menemukan pola permainannya sendiri dan skill individunya yang saat diaplikasikan bersama tim akan berguna (Mulyono, 2014). Futsal mempunyai teknik dasar berupa mengumpan, menahan bola, mengumpan lambung, menggiring bola, dan menembak bola (Lhaksana, 2012). Kegiatan-kegiatan dalam teknik dasar tersebut haruslah seimbang, sehingga menghasilkan *timing* yang akurat dalam menembak bola sehingga berakhir dengan memasukkan bola ke lawan.

Kegiatan ekstrakurikuler Futsal adalah salah satu kegiatan yang dibina oleh SMP Negeri 24 Palembang. Dalam perjalanannya ditemukan beberapa kasus lapangan saat kompetisi di SMP Negeri 24 Palembang bahwa adanya sebuah keraguan pemain dalam melakukan *shooting* sehingga menimbulkan bola yang seharusnya di *shooting* ke gawang justru terbuang percuma. Peneliti menemukan bahwa masalah ini perlu dilakukan tinjauan ilmiah. Idealnya, kepercayaan diri merupakan *predictor* keberhasilan dalam setiap kompetisi (Komarudin, 2015). Ketika pertandingan sedang berlangsung, kondisi psikis memainkan peran lebih penting daripada teknik permainan, sehingga bisa dikatakan “dalam olahraga, 90-95% adalah urusan Mental” (Kurdi & Putra, 2017). Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan konsisten dalam bersikap dan bertindak. hal ini merupakan cerminan adanya konsisten dalam aspek emosionalnya. Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri akan ragu dengan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya, sehingga atlet menjadi tegang dan putus asa dalam menghadapi tugas-tugasnya serta dalam menentukan keputusan saat bermain Futsal. Keadaan ini akan merugikan atlet untuk menampilkan penampilan terbaiknya.

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapat kesempatan untuk

menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan. *Shooting* (menembak bola) adalah tendangan ke arah gawang yang bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan (Irawan, 2009). *Shooting* didalam Futsal dapat dibagi dua teknik yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung kaki atau ujung sepatu. Aspek terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan. Kemampuan melakukan *shooting* dengan kuat menggunakan kedua kaki baik kanan maupun kaki kiri adalah faktor yang paling penting karena keberhasilan seorang tergantung dari faktor tersebut.

Dalam permainan Futsal, *shooting* dilakukan dengan keras dan sekuat tenaga. Penggunaan tenaga kaki yang besar saat melakukan tendangan karena dalam permainan Futsal jarak pemain saling berdekatan. Selain itu, untuk memecah konsentrasi penumpukan pemain dalam sebuah wilayah maka tendangan keras menjadi opsi yang cukup baik dilakukan. Dalam sepakbola, tendangan menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu tidak dilakukan, apalagi oleh pemain-pemain dunia. Namun dalam permainan Futsal, sepakan menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu sering dilakukan karena kekuatan tendangan bisa lebih besar dari pada menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, maupun punggung kaki.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial. Menurut Iswana (2019), kemampuan atlet untuk tetap fokus dalam melaksanakan tugas kerjanya merupakan awal keberhasilan sebelum melangkah ketahap selanjutnya. Hal ini perlu dimiliki oleh setiap pemain agar sadar bahwa dirinya memiliki kemampuan dan percaya dengan kemampuannya. Wainberg & Gould (1995) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan secara sukses (Komarudin, 2015).

Kesimpulannya, bahwa kepercayaan diri berisi keyakinan yang terikat dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, dengan meyakini kemampuan yang dimiliki akibat proses latihan serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya. Esensi kepercayaan bahwa atlet bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang di inginkan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti atlet dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik, atlet percaya kepada kemampuan dirinya untuk memperoleh keterampilan yang dibutuhkannya baik fisik maupun mental. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu sehingga pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya untuk menampilkan sesuatu yang terbaik akan selalu ragu dan sangsi bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya menurun.

Pada penelitian sebelumnya oleh Pradita (2013) yang berjudul hubungan antara kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi atlet Bola Basket anggota unit Bola Basket UMS yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi. Penelitian selanjutnya juga dilakukan oleh Darmawanto (2015) yang berjudul hubungan tingkat kepercayaan diri terhadap hasil tendangan pinalti pada cabang olahraga Sepak Bola, yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti. Hampir sama dengan penelitian yang peneliti lakukan, akantetapi dalam artikel penelitian ini berfokus terhadap tendangan Futsal yang jelas berbeda tekniknya dengan Bola Basket maupun Sepak Bola. Maka, pentingnya penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan hasil *shooting* permainan Futsal.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiono, 2013). Untuk mendapatkan data tersebut digunakan dua macam tes yaitu tes mengisi angket pertanyaan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan tes menendang bola kesasaran untuk mengukur hasil *shooting*.

Untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dengan mengisi angket yang sudah dilakukan validasi. Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiono, 2010) selanjutnya angket di tuangkan dalam kisi-kisi pertanyaan atau pernyataan untuk spesifikasi data dan sumbernya dirumuskan dalam bentuk skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial Sugiyono (2010).

Menurut Arikunto (2002) supaya diperoleh data penelitian yang valid dan reliabel, maka sebelum instrumen angket tersebut diberikan pada responden, maka perlu diuji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu.

Uji Validitas Angket

Rumus Korelasi :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \quad (\text{Sugiyono, 2013})$$

Uji reliabilitas angket

Pengujian reliabilitas instrument dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan test-retest (*stability*), *equivalent*, dan gabungan keduanya. Secara internal reliabilitas instrumen dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu. (Sugiyono, 2010).

Pengujian reliabilitas butir soal menggunakan rumus Alfa cronbach

$$r_i = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum S_t^2}{S_t^2} \right] \quad (\text{Sugiyono, 2013})$$

Untuk menghitung varians total dan varians item:

$$S_t^2 = \frac{\sum x_t^2}{n} - \frac{(\sum x_t)^2}{n^2}$$
$$S_i^2 = \frac{JK_i}{n} - \frac{JK_s}{n^2} \quad (\text{Sugiyono, 2013})$$

Untuk menghitung presentase angket kepercayaan diri peserta munggunakan rumus :

$$P = \frac{S}{SM} \times 100\%$$

Tes menendang bola kesasaran untuk mengukur hasil *shooting* Maulana (2009) dengan koefisien reliabilitas untuk 0,967.

Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh dari hasil pengetesan, selanjutnya ditentukan analisis statistik yang tepat untuk mengolah datanya, Untuk menganalisa data didalam penelitian diambil langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menyusun *row* secara *score tes* tingkat kepercayaan diri dan hasil *shooting*.
2. Mencari koefisien korelasi dan besar kontribusi, rumus yang digunakan adalah:
 - a. Adapun rumus yang dianalisis oleh penulis dengan rumus korelasi *person produt moment*, menurut Riduwan (2016), sebagai berikut:

$$r = \frac{n\sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \cdot \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

b. Rumusan untuk mencari besar kontribusi yang di berikan oleh kedua variabel X dan variabel Y.

Rumusnya adalah:

$$\mathbf{KP = r^2 \times 100\%}$$

Menurut Umar (2000) bahwa nilai koefisien r berkisar antara -1 sampai +1, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Jika nilai $r > 0$, artinya telah terjadi hubungan linear yang positif.
2. Jika $r < 0$, artinya telah terjadi hubungan linear yang negatif.
3. Jika $r = 0$, artinya tidak ada hubungan sama sekali antara variabel x dengan variabel y.
4. Jika $r = 1$ atau $r = -1$, artinya telah terjadi hubungan linear sempurna, berupa garis lurus, sedangkan untuk nilai r yang makin mengarah ke 0 maka garis makin tidak lurus.

Uji Hipotesis

Digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel x dan variabel y, apakah terdapat hubungan yang erat atau berpengaruh atau tidak, maka di ajukan uji hipotesis.

Untuk pengujian ini menggunakan rumus yang digunakan untuk mencari uji hipotesis hubungan antara variabel X dan variabel Y, rumus nya adalah:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 24 Palembang tinggi dengan jumlah rata-rata 102,7 poin dan *shooting* dengan jumlah rata-rata 29,2. Pada hasil uji hipotesis korelasi tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan hasil *shooting* dengan jelas dapat dilihat bahwa hasil r hitung adalah 0,473. Harga tersebut apabila dikonfirmasi dengan tabel interpretasi korelasi berada pada rentangan 0,40 - 0,599 yang tergolong kategori cukup. Hasil tersebut menyatakan bahwa kepercayaan diri memberi kontribusi hubungan sebesar 22,37% terhadap hasil *shooting* pada peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 24 Palembang.

Pada hasil uji-t tentang pengaruh kepercayaan diri dengan hasil *shooting* dengan jelas dapat dilihat bahwa hasil t hitung = 2,276 lebih besar dari t tabel untuk $dk = n-2 = 20 - 2 = 18$ dengan membandingkan t tabel pada taraf 0,05 atau pada taraf kepercayaan 95% sebesar 2,101 atau thitung $2,276 > t$ tabel 2.101 dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan hasil *shooting* peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 24 Palembang “dapat diterima” dan hipotesis nol (H_o) yang berbunyi tidak ada hubungan antara kepercayaan diri dengan hasil *shooting* peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 24 Palembang “ditolak”.

PEMBAHASAN

Setelah mendapatkan hasil yang peneliti dapatkan. bahwa kepercayaan diri yang baik akan menentukan hasil tendangan *shooting* dalam olahraga Futsal. hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pradipta (2013), Bahwa terdapat hubungan signifikan antara kepercayaan

diri dengan motivasi berprestasi. Penelitian selanjutnya dari Darmawanto (2015) juga menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin tinggi motivasi berprestasi, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin rendah motivasi berprestasi.

Dari hasil penelitian yang didapatkan ada kesamaan dengan hasil penelitian yang terdahulu, yakni semakin tinggi tingkat kepercayaan diri atlet, semakin baik hasil yang di dapatkan termasuk hasil *shooting* di SMP Negeri 24 Palembang.

Peneliti menyarankan dalam kegiatan ekstrakurikuler kedepan, bahwa kepercayaan diri harus menjadi prioritas dalam proses latihan dalam ranah psikologis. Tujuannya adalah jika acuannya dari hasil penelitian, yang didapatkan kepercayaan diri sangat berhubungan dengan hasil *shooting* di SMP Negeri 24 Palembang.

Pelatih dan guru olahraga perlu melihat ini agar kesenjangan, permasalahan yang sudah dituangkan dalam latar belakang tidak terjadi kembali dimasa yang akan datang.

KESIMPULAN

Temuan dari penelitian ini berdasarkan tes mengisi angket pertanyaan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan tes menendang bola sasaran untuk mengukur hasil *shooting*, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil *shooting*.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2002). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Penelitian Praktis*. Jakarta: Reneka Cipta.
- Darmawanto, B. (2015). *Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Tendangan Penalti*. Lampung: Skripsi. Universitas Lampung.
- Feri, K. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Futsal. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i1.210>
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Iswana, B. (2019). *Analisis Kesalahan Tendangan Atlet Pencak Silat*. Universitas PGRI Palembang: Halaman Olahraga Nusantara.
- Kurdi., & Putra, M, F, P. (2017). Pengaruh Aspek Psikologis terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Olahraga. *JURNAL SEGAR (SEHAT DAN BUGAR): Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 31-43. <https://doi.org/10.21009/segar.0601.04>
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lhaksana, J. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Maulana, A, T. (2009). *Perbedaan ketepatan Shooting dengan punggung kaki dan ujung kaki permainan Futsal*. Yogyakarta: Pustaka timur.
- Mulyono, M, A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- Pradita, A, A. (2013). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Atlet Bola Basket Anggota Unit Bola Basket UMS*. Skripsi. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Riduwan. (2016). *Dasar-dasar statistika*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. (2015). *Belajar Bermain Futsal*. Depok: Arya Duta.
- Umar, H. (2000). *Research Methods in Finance and Banking*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Yudianto, L. (2009). *Teknik Bermain Sepakbola dan Futsal*. Bandung: Visi 7.