

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa analisis Tingkat kepercayaan diri pemain futsal putra usia 16-18 tahun tim Gajah Agung Sumedang sebagai berikut:

- 5.1.1 Kepercayaan diri pada pemain futsal putra usia 16-18 tahun tim Gajah Agung Sumedang terdapat besarnya kepercayaan diri yang tinggi. Hasil dari penelitian ini yang berupa presentase analisis tingkat kepercayaan diri pada kategori tinggi sebesar 66,66% (20 atlet) dan kategori sangat tinggi 33,33% (10 atlet). Suatu hal yang harus ada dalam diri pemain futsal karena kepercayaan diri sangat berpengaruh dalam pertandingan. Telah diketahuinya analisis tingkat kepercayaan diri pemain futsal putra Gajah Agung Sumedang usia 16-18 tahun tidak rendah ini karena mereka adalah atlet yang sangat dipercaya secara internal dan eksternal. Kepercayaan diri sangat penting bagi atlet agar mereka dapat melakukan yang terbaik. Atlet cukup percaya diri saat bertanding. Kepercayaan diri yang optimal adalah ketika seseorang dapat mengontrol dirinya selama pertandingan. Kepercayaan diri yang optimal dapat mendorong prestasi yang lebih baik dan motivasi yang kuat. Sebaliknya, ketika seseorang tidak dapat mengontrol dirinya selama pertandingan, mereka tidak memiliki motivasi yang kuat, memiliki keterampilan di bawah rata-rata, dan tidak dapat mencapai hasil yang optimal.
- 5.1.2 Kepercayaan diri mempunyai beberapa faktor yang terdiri dari faktor internal yang berperan untuk mencapai prestasi terdapat indikator konsep diri, harga diri, dan kondisi fisik. Dimana ketiganya tersebut terlihat bahwa kepercayaan diri pada faktor internal masuk dalam kategori tinggi untuk atlet putra. Peran pada faktor eksternal yang terdapat juga tiga indikator didalamnya yaitu pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan atlet putra tingkat kepercayaannya masuk dalam kategori tinggi. Adapun persentase dengan faktor internal kategori tinggi sebesar 70% (21 atlet) dan kategori sangat tinggi 30% (9 atlet) dan faktor eksternal kategori sedang 3,33% (1 atlet),

sedangkan untuk kategori tinggi sebesar 70% (21 atlet) dan kategori sangat tinggi 26,66% (8 atlet)

## **5.2 Implikasi**

Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, peneliti berharap dengan adanya laporan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti kepada pelatih dan pemain. Dengan adanya penelitian ini diharapkan pemain lebih semangat dan giat dalam berlatih untuk meningkatkan kemampuan dalam permainan futsal mengenai analisis kepercayaan diri pada pemain futsal udis 16 – 18 tim Gadjah Agung Sumedang. Permainan futsal bisa dibilang permainan yang mudah dilakukan tetapi membutuhkan adanya proses latihan mental kepercayaan diri dan skill tersendiri. Bahwa dapat dilihat adanya dampak dari semangat yang tinggi pada saat latihan, sehingga pada saat bertanding bisa mempunyai kepercayaan diri yang sangat tinggi. Selain itu, kepercayaan diri dapat memberikan prestasi karena Ketika percaya diri bisa memenangkan pertandingan dan mendapatkan prestasi. Kepercayaan diri dalam proses latihan pada pemain futsal yang ada di tim Gadjah Agung sangat memberikan dampak yang positif. Pelatih juga memberikan aura positif yang selalu mendukung, memberikan semangat kepada pemain dan mendampingi pemain saat bertanding sehingga dapat mempengaruhi rasa percaya diri pemain.

## **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang ingin disampaikan oleh peneliti untuk meningkatkan kepercayaan diri pemain futsal putra usia 16 -18 tahun:

### **5.3.1 Bagi Tim**

Untuk meningkatkan kualitas tim Gadjah Agung Sumedang dengan prestasi atlet dan pelatihnya, diperlukan peningkatan kualitas atlet dan pelatih. Dengan sarana dan prasarana yang lebih baik, pelatih dan atlet akan lebih termotivasi untuk melakukan latihan. Tim juga harus menarik perhatian masyarakat agar mereka mau bergabung. Semoga latihan ini bisa diterima dengan baik dan dapat digunakan dalam pelaksanaan latihan, karena latihan ini merupakan Latihan yang sederhana

dan tidak memerlukan biaya atau alat yang sulit didapat. Latihan ketepatan passing atau mengumpan juga hendaknya dilakukan dengan terprogram dan dilakukan berulang kali guna untuk mendapatkan hasil yang baik.

### 5.3.2 Bagi Atlet

Peneliti memberikan saran kepada atlet futsal putra usia 16 – 18 tahun agar mereka dapat mempelajari analisis gambaran tentang pengaruh keberhasilan kepercayaan diri pada pemain futsal dalam sebuah pertandingan. Pada penelitian ini terdapat pengaruh yang sangat tinggi untuk kepercayaan diri pada pemain futsal putra dalam pertandingan futsal. Oleh karena itu, disarankan atlet mempunyai tingkat kepercayaan diri yang sangat tinggi untuk keberhasilan pertandingan futsal. Bagi pemain hendaknya Latihan ini dipahami dengan seksama agar bisa meningkatkan penguasaan teknik dasar pada permainan futsal dan menambah antusias pemain dalam melakukan latihan dan latihan ini juga sering dilakukan dengan berulang kali baik pada saat latihan bersama maupun mandiri

### 5.3.3 Bagi Pelatih

Berdasarkan penelitian ini, disarankan pelatih memberikan dampak positif dan selalu mendampingi atlet dalam latihan dan pertandingan untuk membangun kepercayaan diri seorang atlet dalam mencapai keberhasilan pertandingan. Hendaknya dilakukan dengan terprogram dan dilakukan berulang kali guna untuk mendapatkan hasil yang baik.

### 5.3.4 Bagi Peneliti

Bagi peneliti diharapkan menggunakan variable lain yang dapat memengaruhi atlet dalam bertanding seperti kepercayaan diri sebelum bertanding, dukungan sosial dan lain - lain. Penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk mengambil responden ditambahkan karakteristik atlet futsal dengan seberapa lamanya dan barunya sebagai atlet futsal. Pengembangan Program Pelatihan Mental Manajemen tim dan pelatih dapat mengintegrasikan latihan mental ke dalam program pelatihan mereka untuk membantu memperkuat kepercayaan diri para pemain. Ini dapat mencakup teknik visualisasi, afirmasi positif, dan manajemen

stress. Membangun Dukungan Sosial Penting untuk menciptakan lingkungan tim yang mendukung di mana pemain merasa didukung oleh rekan-rekan mereka. Pelatih dapat memfasilitasi komunikasi terbuka, kerjasama, dan rasa persaudaraan di antara para pemain. Edukasi tentang Kepercayaan Diri Manajemen tim dan pelatih juga dapat menyediakan edukasi tentang pentingnya kepercayaan diri dalam performa olahraga. Hal ini dapat membantu pemain memahami peran kepercayaan diri dalam pencapaian tujuan individu dan tim. Penelitian Lanjutan Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan yang melibatkan sampel yang lebih besar dan mungkin memperluas cakupan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pemain futsal, termasuk faktor-faktor psikologis dan lingkungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- Adi Surya, H., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). Peningkaasastan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahragasasasasasa (SENALOG)*, 2(1), 21–24. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/587>
- Ahmad, N., & Yusuf, P. M. (2022). *Dasar Desa*. 2(3), 197–204.
- Almeida, C. S. de, Miccoli, L. S., Andhini, N. F., Aranha, S., Oliveira, L. C. de, Artigo, C. E., Em, A. A. R., Em, A. A. R., Bachman, L., Chick, K., Curtis, D., Peirce, B. N., Askey, D., Rubin, J., Egnatoff, D. W. J., Uhl Chamot, A., El-Dinary, P. B., Scott, J.; Marshall, G., Prensky, M., ... Santa, U. F. De. (2016). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, 5(1), 1689–1699. <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseyonsociety.com/downloads/reports/Educa>
- Antara, D. I., & Dan, K. (2024). *METODE PENELITIAN PENCAHAYAAN ARSITEKTURAL : 21*(1), 1–7.
- Bogor, K. (2002). *Apta Mylsidayu; Dosen PJKR FKIP Universitas Islam “45” Bekasi Febi Kurniawan; Dosen PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang 191*. 191–202.
- Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the Sports Psychological Profile, Competitive Anxiety, Self-Confidence and Flow State in Young Football Players. *Sports*, 12(1). <https://doi.org/10.3390/sports12010020>

- Dwi Agestin, H., Putri Mulyanti, F., Rizkika Dewayan, R., Yunika Adelia, M., & Nanda Hanief, Y. (2023). Pembinaan Olahraga Futsal Usia 11-16 Tahun di Club Female Football Project Kota Batu. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 20–26. <https://doi.org/10.59141/comserva.v3i1.734>
- Hamdani, L., Handayani, H. Y., & Anwar, K. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Small Sided Games Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Dan Stopping Pemain Futsal The Jinkz Fc Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2352–2358. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3732>
- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Teknik Dasar Futsal*, 11(4), 284–290. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424><http://pascasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>
- Hutama, A. D. (2021). Model Latihan Keterampilan Dribbling Permainan Futsal Pada Siswa Smp. *Jurnal Segar*, 10(1), 34–42.
- Hutami, M. A., & Iswana, B. (2020). Kepercayaan Diri Dengan Hasil Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(2), 35–41. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/6993/2229>
- Irawan. Y. F., & Limanto. D. (2021). 130-Research Results-342-1-10-20210614. *Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 18–26.
- Jannah, N. M., & Syawaluddin, S. (2023). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Putri melalui Bimbingan Kelompok di Panti Asuhan Hanifa Jorong 3 Kampung Nagari Gadut Tiltang Kamang Kabupaten Agam. *Yasin*, 3(1), 139–146. <https://doi.org/10.58578/yasin.v3i1.877>
- Khair, U. (2018). Pembelajaran Bahasa Indonesia dan Sastra (BASASTRA) di SD dan MI. *AR-RIAYAH: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(1), 81. <https://doi.org/10.29240/jpd.v2i1.261>
- Lestari, E. T., Tarbiyah, F., Bimbingan, S., Islam, U., Uin, N., Djamil, S. M., Bukittinggi, D., Pasilaputra, D., Tarbiyah, F., Bimbingan, S., & Islam, U. (2024). *DI PANTI ASUHAN AUR PAKAN KAMIS*. 4(1), 69–76.

- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Maidiana, M. (2021). Penelitian Survey. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 20–29. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.23>
- Maulidin, M., Panji Sakti, N. W., & Syah, H. (2020). Analisis Kondisi Fisik Dan Pisyologi Team Futsal Sman 3 Mataram. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2), 0–6. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i2.1436>
- Meisyarah. (2023). *DENGAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA MEDAN Oleh : FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN DENGAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA GENERASI Z DI KELURAHAN KOTA MATSUM I MEDAN MEDAN. 25-Sep-2023.*
- Mubarok, L. (2021). Perbandingan latihan resistance dan ladder untuk meningkatkan kecepatan lari pemain futsal SMA N 3 Pematang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(2), 204–207. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i2.119>
- Na, D. E. C., & Hipertensiva, C. (n.d.). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. VIII(2), 70–87.*
- Nikolaidis, P. T., Chtourou, H., Torres-Luque, G., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The relationship of age and bmi with physical fitness in futsal players. *Sports*, 7(4), 1–10. <https://doi.org/10.3390/sports7040087>
- Nosa, V. T. A., Sulaiman, I., Nurdin, F., & Praniata, A. R. (2019). Model Pembelajaran Shooting Futsal Untuk Siswa Sma. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 27. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i1.1218>
- Nugraha, A., St, N. I., & Cs, M. (2019). Analisa Dan Perancangan Sistem Kompetisi Futsal. *Jurnal Sistem Informasi Dan E-Bisnis*, 1(6), 223–230.
- Pasarela, A. (2016). FUTSAL CENTRE DI YOGYAKARTA#<sup>TM</sup>. *Universitas Islam Indonesia*.

- Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, J., Firza Prahestian, M., Wahyudi, U., Adi Saputra, S., & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2023). *Gymnasia: Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Passing Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smp It Al Anwar*. 2, 104–115. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>
- PRANADITYA, M., JUWANA, I., & AINUN, S. (2020). Pengembangan Indeks Penilaian Bank Sampah Skala Kota Studi Kasus Kota Bandung dan Kota Cimahi. *Jurnal Reka Lingkungan*, 8(2), 121–133. <https://doi.org/10.26760/rekalingkungan.v8i2.121-133>
- Pratama, 2019. (2023). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga* **TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI**. 8(April), 48–54.
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.38114/josepha.v1i2.86>
- Purwasari, A., Sutiana, Y. W., Kurniawan, F., Resita, C., & Gemael, A. (2020). *Yuga Wibawa Sutiana, Febi Kurniawan, Citra Resita, Qorry Armen Gemael (2020)*. 3(Ii), 1–7.
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/view/4568>
- Sulistiyowati, S., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pada Pemain Futsal Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 21–26. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23569>
- Susanto, D. B., & Mesnan. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Futsal Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 1(1), 1–11.
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>

- Tiwi, D. P., & Rahmadani, A. (2023). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Tim Lacroi Futsal Club, Rengat. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 1(1), 22–37. <https://doi.org/10.58707/isj.v1i1.465>
- Wibowo, A. T. (2019). Keterampilan Dasar Permainan Futsal. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 7, Issue 2).
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2022). Analisis Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Fims Academy Undikma. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(2), 8–10. <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i2.3560>
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi. *Diakom : Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83–90. <https://doi.org/10.17933/diakom.v1i2.20>