



## TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI ATLET FUTSAL AKADEMI SEMARAPURA UNITED

Zainul Arifin<sup>1</sup>, Made Agus Dharmadi<sup>2</sup>, Ketut Chandra Adinata Kusuma<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Bali, Indonesia

E-mail: arifinzainul2303@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2374>

### ABSTRAK

Kepercayaan diri adalah landasan dalam diri seseorang untuk melaksanakan sesuatu. Mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet futsal di Akademi Semarapura United menjadi tujuan dari penelitian ini. Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri atas 35 pernyataan positif dan negatif. Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner tingkat kepercayaan diri berdasarkan skala likert. Subjek penelitian yang terlibat sebanyak 15 pemain futsal rentang usia 12-16 tahun. Selanjutnya data dianalisis menggunakan analisis kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tingkat kepercayaan diri oleh pengaruh faktor internal berada pada kategori baik dengan rata-rata 64,7 yang didominasi indikator harga diri sebanyak 29%; (2) tingkat kepercayaan diri oleh pengaruh faktor eksternal pada kategori baik dengan rata-rata 59,2 didominasi indikator pendidikan 37%; dan (3) kategori tingkat kepercayaan diri atlet futsal dalam kategori baik dengan rata-rata 62,3. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet futsal terhadap peningkatan prestasi atlet dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Maka, implikasi penelitian ini adalah sikap percaya diri para atlet perlu ditingkatkan sehingga hasil prestasi yang diberikan lebih maksimal.

Kata Kunci: *Atlet Futsal; Faktor Internal; Faktor Eksternal; Kepercayaan Diri; Prestasi Atlet*

### PENDAHULUAN

Olahraga futsal bagi kaum laki-laki mulai dari usia anak hingga dewasa, merupakan cabang olahraga yang digemari dan populer. Hal tersebut terbukti dari banyaknya kompetisi futsal di kancah nasional maupun internasional seperti *FIFA World Cup*, *Asian Futsal Championship* (AFC). Pada tingkat ASEAN sendiri futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang diselenggarakan di Sea Games sedangkan di Indonesia dikenal dengan Liga Futsal Profesional Indonesia yang dilaksanakan setiap tahun. Perkembangan futsal melesat mulai di sekolah hingga di perguruan tinggi, serta klub di daerah. Futsal adalah permainan bola beregu dengan tujuan utama setiap tim memasukkan bola ke gawang lawan menggunakan seluruh badan kecuali lengan (Aswadi, 2015).

Dalam permainan futsal, setiap pemain wajib memiliki kondisi fisik yang prima guna menunjang permainan yang

terbaik. Selain itu, kondisi psikis pemain juga sangat berpengaruh dalam permainan futsal, salah satunya adalah kondisi mental pemain. Seperti hasil penelitian dari Adisasmito (dalam Soleh dan Hakim, 2019) dinyatakan bahwa 80% kemenangan yang diraih atlet profesional dipengaruhi oleh faktor mental. Selain itu, Harsono (2015) mengungkapkan bahwa selama pertandingan berlangsung 70% merupakan masalah mental dan 30% termasuk faktor yang lain. Oleh sebab itu, ketangguhan mental perlu dihadirkan untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Salah satu cara untuk meningkatkan mental seorang pemain adalah dengan cara meningkatkan kepercayaan diri pemain. Pratama (2019) mendefinisikan percaya diri sebagai sebuah keyakinan terhadap diri sendiri untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Kepercayaan diri sangat penting dimiliki oleh seorang atlet karena untuk mencapai prestasi perlu kolaborasi aspek mental, fisik dan teknis.



Tingkat kepercayaan diri ditentukan dan dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Maulana (2019) mengkaji tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa prestasi seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun internal. Faktor internal merupakan suatu faktor yang berasal dalam diri atlet tersebut dengan sub indikator meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Sementara itu, faktor eksternal adalah faktor yang dipengaruhi oleh luar diri atlet, seperti pendidikan, pekerjaan serta lingkungan dan pengalaman hidup (Pratama, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan, diperoleh hasil bahwa perkembangan futsal juga merambah ditingkat daerah khususnya di Kabupaten Klungkung, Provinsi Bali. Dari kompetisi yang sering dilaksanakan banyak klub-klub atau akademi futsal bermunculan salah satunya Akademi Semarapura United. Pada hasil wawancara, dijelaskan bahwa beberapa prestasi telah dicapai oleh para atlet futsal dalam klub tersebut. Akan tetapi, latar belakang yang mendorong serta memotivasi capaian prestasi futsal di Akademi Semarapura United. Maka dari itu, pentingnya suatu survei untuk mengetahui faktor internal maupun eksternal yang memotivasi para atlet futsal di Akademi Semarapura United.

Beberapa kajian mengenai tingkat kepercayaan diri dalam peningkatan prestasi olahraga pernah dilaksanakan oleh beberapa peneliti. Pratama (2019) dalam kajiannya menyatakan bahwa adanya pengaruh antara kepercayaan diri terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja sebesar 13,3%. Walaupun sebanyak 86,7% ada faktor lain yang mempengaruhi. Kemudian tingkat kepercayaan diri atlet futsal *childroom* saat menjelang pertandingan juga pernah diungkap Soleh dan Hakim (2019). Hal serupa diteliti kembali oleh Soleha et al., (2021) tentang tingkat kepercayaan diri pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pamanukan. Albiro et al., (2021) mengungkap tingkat kepercayaan diri siswa SMKN 1 Karawang Barat selama mengikuti

pertandingan futsal. Rofiko dan Bawono (2022) menemukan bahwa dari 23 orang atlet putri *Spin One* Sidoarjo memiliki rasa kepercayaan diri dengan nilai tertinggi 3,26.

Merujuk pada latar belakang yang telah diuraikan di sebelumnya, maka permasalahan yang teridentifikasi belum diketahuinya tingkat kepercayaan diri pemain futsal di Akademi Semarapura United. Selain itu, beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa tingkat kepercayaan diri memiliki pengaruh pada pencapaian prestasi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai tingkat kepercayaan diri para atlet dalam pencapaian prestasi olahraga khususnya futsal sangat penting untuk dikembangkan dan diangkat sebagai topik bahasan suatu kajian. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri pemain futsal di Akademi Semarapura United, berada pada tingkatan yang rendah atau tinggi, sehingga hasil ini menjadi salah satu indikator dalam pengambilan kebijakan maupun keputusan pelatih dalam menyusun program latihan.

## **METODE**

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei. Menurut Sugiyono (2015) metode survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk memperoleh data yang terjadi pada masa lalu atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosiologi dan psikologis dari sampel tertentu yang teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi (wawancara atau kuesioner) yang tidak mendalam, dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*, yakni keseluruhan dari jumlah populasi digunakan menjadi sampel (sugiyono, 2015). Jumlah sampel yang terlibat adalah 15 pemain dengan kriteria pemain futsal di akademi Semarapura United berjenis kelamin laki-laki usia 12-16 tahun dan telah memiliki pengalaman berlatih minimal 2 tahun.



Variabel penelitian ini adalah kepercayaan diri atlet Futsal di Akademi Semarapura United.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner untuk mengukur tingkat kepercayaan diri atlet. Instrumen penelitian ini disusun menggunakan beberapa indikator faktor internal dan faktor eksternal dengan skala likert yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju. Indikator faktor internal terdiri atas konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Sementara itu indikator faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan.

Kriteria penilaian dengan pernyataan positif: 5,4,3,2,1 Pernyataan negatif: 1,2,3,4,5. Sebelum instrumen digunakan pada pengumpulan data, kuesioner terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitas. Data dikumpulkan dengan memberikan kuesioner terhadap responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik kuantitatif dengan persentase dan *mean*.

$$p = \frac{\sum X_1}{\sum X_n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Jumlah atau besarnya persentase yang dicari

$\sum X_1$  = Jumlah skor berdasarkan alternatif jawaban

$\sum X_n$  = Jumlah skor total

Tabel 1. Konversi Mean

Nilai	Predikat
$\geq (M_i + (1,5 \times SD_i))$	Sangat Baik
$M_i - (M_i + (1,5 \times SD_i))$	Baik
$M_i - (1,5 \times SD_i) - M_i$	Kurang Baik
$\leq (M_i + (1,5 \times SD_i))$	Tidak Baik

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dari hasil angket kuesioner yang diisi oleh 15 responden melalui *google form* dianalisis secara kuantitatif untuk menemukan rata-rata dari tingkat kepercayaan diri atlet futsal Akademi Semarapura United pada dua indikator. Dua indikator tersebut merupakan faktor internal dan eksternal. Analisis data yang dilaksanakan dengan bantuan *Microsoft Excel 2013* ini menampilkan skor terendah (minimum) 55,3, tertinggi (maksimum) 67,3, rerata (*mean*) 62,3, nilai tengah (*median*) 62, nilai yang sering muncul (*modus*) 62, standar deviasi (SD) 1,28. Secara jelas hasil keseluruhan tingkat kepercayaan diri atlet futsal di Akademi Semarapura United disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kepercayaan diri atlet futsal

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>64,2	Sangat Baik	2	13%
2	62,3 - 64,2	Baik	5	33%
3	60,3-62,3	Kurang Baik	6	40%
4	<60,3	Tidak Baik	2	13%
Total			15	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet futsal di Akademi Semarapura United berada pada kategori "tidak baik" sebesar 13% (2 orang), "kurang baik" sebesar 40% (6 orang), "baik" sebesar 33% (5 orang), dan "sangat baik" sebesar 13% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 62,3, tingkat kepercayaan diri atlet

futsal di Akademi Semarapura United dalam kategori "baik".

Tingkat kepercayaan diri seseorang tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab, baik yang berasal dari dalam diri (faktor internal) dan yang bersumber dari luar individu itu sendiri (faktor eksternal). Adapun hasil survei tingkat kepercayaan diri atlet futsal di Akademi Semarapura United



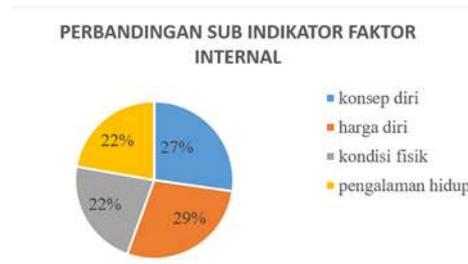
yang dipengaruhi oleh faktor internal dapat dilihat pada Tabel 3 dan Gambar 1.

Tabel 3. Distribusi frekuensi faktor internal kepercayaan diri atlet futsal

Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
>66,6	Sangat Baik	4	27%
64,7 - 66,6	Baik	7	47%
62,8 - 64,7	Kurang Baik	0	0%
<62,8	Tidak Baik	4	27%
Total		15	100%

Tabel 3. menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet futsal di Akademi Semarapura United pada faktor internal berada pada kategori “tidak baik” sebesar 27% (4 orang), “kurang baik” sebesar 0% (0 orang), “baik” sebesar 47% (7 orang), dan “sangat baik” sebesar 27% (4 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 64,7, tingkat kepercayaan diri atlet futsal di Akademi Semarapura United dalam kategori “baik”.

Kemudian perbandingan antara sub indikator pada faktor internal yang didalamnya terdapat konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup yang akan ditampilkan dalam bentuk diagram pie. Diagram perbandingan antara konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan Sub Indikator Faktor Internal

Gambar 1 membuktikan bahwa terdapat 4 sub indikator dari faktor internal yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri atlet futsal Akademi Semarapura United. Dari 4 sub indikator tersebut, sub indikator yang paling mendominasi adalah harga diri dengan persentase 29%.

Selain faktor internal, faktor eksternal juga mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seorang atlet futsal dalam menunjukkan prestasi dalam permainan futsal. Berikut merupakan persentase tingkat kepercayaan diri atlet futsal Akademi Semarapura United seperti Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi frekuensi faktor eksternal tingkat kepercayaan diri atlet futsal

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>66,1	Sangat Baik	5	33%
2	64,1 - 66,1	Baik	3	20%
3	62,1 - 64,1	Kurang Baik	2	13%
4	<62,1	Tidak Baik	5	33%
Total			15	100%

Tabel 4 membuktikan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet futsal di Akademi Semarapura United berada pada kategori “tidak baik” sebesar 33% (5 orang), “kurang

baik” sebesar 13% (2 orang), “baik” sebesar 20% (3 orang), dan “sangat baik” sebesar 33% (5 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 59,2, tingkat kepercayaan diri atlet



futsal di Akademi Semarang United pada faktor eksternal dalam kategori “baik”.

Berikut merupakan perbandingan antara sub indikator dari faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri atlet futsal. Adapun sub indikator dari faktor eksternal yang berpengaruh yaitu pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan sesuai Gambar 2.



Gambar 2. Perbandingan Sub Indikator Faktor Eksternal

Gambar 2 menampilkan bahwa dari beberapa sub indikator faktor eksternal, indikator pendidikan paling mendominasi dari sub indikator lainnya dengan persentase 37%.

Kepercayaan diri memiliki peranan yang sangat penting dalam olahraga. Kepercayaan diri dapat menimbulkan rasa aman yang terlihat pada sikap dan tingkah laku atlet. salah-satu contohnya adalah atlet akan merasa tenang, tegas dalam mengambil tindakan, tidak mudah cemas dan ragu pada saat bertanding. Komarudin (2013) menyatakan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri tidak akan takut mengambil kesempatan dan tetap dapat mengendalikan suasana pertandingan untuk mengambil keuntungan dirinya. Dengan kepercayaan diri atlet akan bermain tanpa rasa cemas.

Pada hasil analisis di atas dapat diinterpretasikan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet futsal berada pada kategori baik. Faktor internal dan eksternal mempengaruhi tingkat kepercayaan diri para atlet. Faktor internal yang paling mendominasi adalah sub indikator harga diri. Sementara faktor eksternal yang paling mendominasi yaitu sub indikator pendidikan. Hal ini menguatkan temuan sebelumnya dari Pratama (2019)

yakni faktor internal yang berperan dalam kepercayaan diri atlet meliputi indikator konsep diri, harga diri, kondisi fisik, serta pengalaman hidup. Kemudian, pada faktor eksternal terdapat tiga indikator yaitu pendidikan, pekerjaan dan lingkungan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rofiko dan Bawono (2022) menemukan bahwa dari 23 orang atlet putri *Spin One* Sidoarjo memiliki rasa kepercayaan diri dengan nilai tertinggi 3,26. Dapat dihubungkan dengan ketiga penelitian diatas bahwa tinggi rendahnya tingkat kepercayaan diri berpengaruh terhadap penampilan atlet.

Selanjutnya, indikator yang lebih menonjol adalah pada faktor internal, yang dapat diartikan tingkat kepercayaan diri atlet terbentuk dari dalam diri atlet tersebut. Dalam penelitian ini tingkat kepercayaan diri atlet futsal Semarang United masuk pada kategori baik, walaupun sampel pada penelitian ini merupakan atlet muda atau tergolong baru. Hal ini sejalan dengan pernyataan Pratama (2019) bahwa apabila seorang atlet memiliki kepercayaan diri yang rendah atau bahkan buruk, itu akan menjadi penghalang untuk menggapai prestasi yang lebih maksimal. Percaya diri adalah suatu aspek psikologi yang menentukan penampilan atlet di lapangan (Aprilini, 2018; Kinasih, 2021).

Hasil tingkat kepercayaan diri atlet futsal di Akademi Semarang United yang berada pada kategori baik dipengaruhi oleh pendidikan dan harga diri seorang atlet. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian Soleh dan Hakim (2019) mengungkapkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet futsal berada pada kategori tinggi dengan rerata 66,75. Hal serupa juga diteliti Rofiko dan Bawono (2022) menemukan bahwa dari 23 orang atlet putri *Spin One* Sidoarjo memiliki rasa kepercayaan diri dengan nilai tertinggi 3,26. Menurut Setianovan et al., (2022), terdapat korelasi yang kuat dan positif antara rasa percaya diri terhadap kinerja atau performa.

Berdasarkan hasil temuan kami tersebut, dapat dinyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet futsal di Akademi Semarang United berada pada kategori baik dengan pengaruh faktor internal lebih



mendominasi dibandingkan faktor eksternal. Faktor internal yang paling berpengaruh dari sub indikator lainnya adalah indikator harga diri. Maka dari hasil temuan ini, dapat diimplikasikan bahwa mentalitas para atlet perlu dilatih dan dibimbing sehingga hasil prestasi pertandingan futsal dapat maksimal dan meningkat.

## KESIMPULAN

Merujuk pada hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan beberapa hal yaitu (1) tingkat kepercayaan diri oleh pengaruh faktor internal dengan rata-rata 64,7 termasuk pada kategori baik yang didominasi indikator harga diri sebanyak 29%; (2) tingkat kepercayaan diri oleh pengaruh faktor eksternal pada kategori baik dengan rata-rata 59,2 didominasi indikator pendidikan 37%; dan (3) kategori tingkat kepercayaan diri atlet futsal dalam kategori baik dengan rata-rata 62,3.

Sesuai dengan temuan tersebut, maka dapat disarankan untuk atlet, pelatih dan peneliti selanjutnya. Dari hasil penelitian, para atlet futsal disarankan agar mempertahankan tingkat dari kepercayaan diri yang telah berada pada kategori baik dan meningkatkan sehingga mampu mencapai kategori sangat baik yang tentunya akan berpengaruh terhadap performa atau penampilan selama proses latihan maupun berlomba. Sementara, para pelatih diharapkan agar mampu memberikan motivasi kuat dalam mendukung atletnya dalam pencapaian prestasi optimalnya. Pengembangan penelitian lebih lanjut tentang tingkat kepercayaan diri dan faktor lainnya yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi futsal dengan memperluas sampel dari atlet futsal yang ada di daerah Bali menjadi salah satu opsi mencari hasil yang lebih tajam.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2019) mengkaji tentang pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet futsal usia remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapatnya pengaruh antara kepercayaan diri terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja sebesar 13,3%. Sedangkan sebanyak 86,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Hal ini menunjukkan bahwa *peak performance* dipengaruhi salah satunya oleh faktor kepercayaan diri sebesar 13,3%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rofiko dan Bawono (2022) menemukan bahwa dari 23 orang atlet putri *Spin One* Sidoarjo memiliki rasa kepercayaan diri dengan nilai tertinggi 3,26. Hasil ini membuktikan bahwa melalui kepercayaan diri atlet dapat menampilkan penampilan terbaik dan tidak mudah putus asa dalam kesulitan sehingga dapat membuat atlet pelajar bela diri mempunyai mental yang tangguh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albiro, M. C., Kurniawan, F., & Rahman, I. (2021). Analisis tingkat percaya diri siswa smkn 1 karawang barat yang mengikuti pertandingan futsal. *Jurnal Penjakora*, 8(2), 91-97.
- Aprilini, R. (2018). Hubungan motivasi berprestasi dengan kepercayaan diri siswa kelas VIII smp PGRI ngadiluwih kabupaten Kediri. *Simki Pedagogia*, 02(03), 1-7.
- Aswadi. (2015). Penelitian Tentang Perkembangan Cabang Olahraga Futsal Di Kota Banda Aceh Tahun 2007-2012. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1 (1), 38-44.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Kinasih, D. T., Buhari, M. R., & Jailani. (2021). Tingkat kepercayaan diri atlet remaja pada cabang olahraga beladiri kalimantan timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 9-20. <https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/bpej>
- Maulana, A. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Woodball Universitas Negeri Semarang Tahun 2019. Tersedia dalam: <http://lib.unnes.ac.id/36819/>. Diakses pada 30 Agustus 2022
- Pratama, R. R. (2019). Pengaruh gizi, motivasi dan percaya diri terhadap



- prestasi atlet sepakbola universitas sriwijaya. *Journal of Sport Education*, 1(2), 43-48.
- Rofiko, N. A., & Bawono, M. N. (2022). Survei tingkat kepercayaan diri pada atlet futsal putri spind one sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 205-210.
- Setianovan, R., Kurniawan, F., & Siswanto. (2022). Hubungan tingkat kepercayaan diri terhadap keberhasilan free throw siswa ekstrakurikuler bola basket sman 2 klari. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(16), 498-515. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7068035>.
- Soleha, A., Yuda, A. K., & Resita, C. (2021). Survei tingkat kepercayaan diri dalam permainan futsal peserta ekstrakurikuler siswa di sma negeri 1 pamanukan. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(juli), 81-90.
- Soleh, B., & Hakim, A. A. (2019). Analisis tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi atlet futsal childhood di bangkalan saat menjelang pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), 496-501.
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D*. Bandung: Alfabeta