

Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan dengan Kemampuan Tendangan Pinalti pada Pemain Sepak Bola Club 1000R FC Tinoor

Achmad Paturusi*, Clery E. Rambing, Fredrik Sumarauw, Serli Ompi

Universitas Negeri Manado, Indonesia

Email: achmadpaturusi@unima.ac.id*

Keywords:

Self-confidence; Anxiety; Penalty Kick Performance; Football Players; Sports Psychology.

Abstract

Penalty kicks are decisive situations in football where technical ability alone is insufficient to ensure success. Psychological factors, particularly self-confidence and anxiety, are considered essential determinants of players' performance during penalty execution. This study aimed to examine the relationships between self-confidence and anxiety with penalty kick performance among players of Club 1000R FC Tinoor. This research employed a quantitative correlational design involving 35 football players selected through purposive sampling from a population of 75 athletes. Self-confidence and anxiety were measured using closed-ended questionnaires, while penalty kick performance was assessed through a standardized football shooting test. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson product-moment correlation, multiple correlation, and prerequisite tests of normality and linearity with SPSS version 26. The findings indicated that self-confidence was positively and significantly associated with penalty kick performance ($r = 0.812$; $p < 0.05$), contributing 43.56% to performance variance. Anxiety also demonstrated a significant relationship with penalty kick performance ($r = 0.846$; $p < 0.05$), contributing 51.27%. Simultaneously, self-confidence and anxiety showed a significant relationship with penalty kick performance ($R = 0.849$; $p < 0.05$), explaining 51.84% of the variance. Psychological factors, particularly self-confidence and anxiety, play important roles in determining penalty kick performance. Therefore, mental skills training should complement technical and physical preparation to improve football players' penalty execution.

Kata Kunci:

Kepercayaan Diri; Kecemasan; Kemampuan Tendangan Penalti; Pemain Sepak Bola; Psikologi Olahraga.

Abstrak

Tendangan penalti merupakan salah satu situasi yang paling menentukan dalam permainan sepak bola sehingga tidak hanya membutuhkan kemampuan teknik, tetapi juga kesiapan psikologis. Kepercayaan diri dan kecemasan merupakan faktor psikologis yang diduga memengaruhi keberhasilan pemain dalam mengeksekusi tendangan penalti. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan kemampuan tendangan penalti pada pemain sepak bola Club 1000R FC Tinoor. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 35 pemain yang dipilih secara purposive dari populasi sebanyak 75 pemain. Data kepercayaan diri dan kecemasan diperoleh melalui kuesioner tertutup, sedangkan kemampuan tendangan penalti diukur menggunakan shooting test sepak bola. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif, uji korelasi Product Moment, korelasi ganda, serta uji prasyarat berupa normalitas dan linearitas menggunakan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kemampuan tendangan penalti ($r = 0,812$; $p < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 43,56%. Kecemasan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan penalti ($r =$

0,846; $p < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 51,27%. Secara simultan, kepercayaan diri dan kecemasan berhubungan signifikan dengan kemampuan tendangan penalti ($R = 0,849$; $p < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 51,84%. Kepercayaan diri dan kecemasan merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan kemampuan tendangan penalti. Oleh karena itu, program latihan sepak bola perlu mengintegrasikan pembinaan mental selain latihan teknik dan fisik untuk meningkatkan keberhasilan eksekusi tendangan penalti.

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif baik dalam suatu permainan yang bersifat pertandingan maupun perlombaan, dan ini butuh berupa perjuangan tim maupun diri sendiri. Salah satu olahraga yang berbentuk kompetitif adalah atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia (Agus, 2017; Rival, 2002).

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. Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari khususnya di kalangan masyarakat Indonesia. Sepak bola, permainan bola besar dimana dua tim bersaing untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan tanpa melepaskan bola. Sepak bola adalah olahraga tim yang mempertandingkan dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. (Kenanto, 2023). Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari dan diminati oleh banyak masyarakat dimanapun mereka berada. Hal itu dapat kita rasakan dari kenyataan yang terjadi pada olahraga sepakbola bahwa permainan ini tambah maju dan mendapat pengikut paling banyak didunia. Permainan sepakbola sangat populer jika dibandingkan dengan olahraga lain. Sepakbola pada saat ini adalah olahraga yang paling populer didunia, jauh lebih populer dibandingkan olahraga populer lainnya seperti basket, vollyball, dan tenis. (Firmansyah, 2018).

Dalam sepakbola, tendangan adalah hal yang paling krusial karena pemain hampir pasti akan sering menendang bola. Anda bisa mengoper bola dan menembaknya dengan menendang. Seorang pemain sepak bola harus meningkatkan kemampuannya dalam menendang bola dengan kedua kakinya jika ingin menjadi pemain ideal. Kemampuan mengukur arah dan jarak sangat diperlukan dalam teknik ini, terdapat beberapa jenis tendangan bola mati dalam sepak bola, antara lain tendangan sudut, tendangan penalti, tendangan gawang, dan tendangan bebas langsung dan tidak langsung. Tendangan bola mati menyumbang 40% hingga 50% gol dalam permainan sepak bola (Paturusi, 2024; Prawitama & Aulia, 2020; Rianto, 1996). Peluang terbesar sebuah tim sepak bola datang dari tendangan penalti. Salah satu dari skenario berikut dapat mengakibatkan tendangan penalti: pemain dengan sengaja menjegal lawan, melakukan handball, atau tindakan lain apa pun yang membahayakan atau membahayakan lawan, alasan tendangan pinalti ini disebut sebagai “tendangan eksekusi mematikan” adalah karena lawan yang menerimanya mempunyai kemungkinan mencetak gol hampir 100%. Apabila salah satu pemain lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti, maka salah satu tendangan pinalti dalam pertandingan sepak bola langsung menghasilkan gol. Tempat penalti yang

terletak tepat sebelas meter dari garis tengah gawang, merupakan tempat dilakukannya tendangan penalti.

Diantara faktor psikologis yang mempengaruhi keberhasilan melakukan tendangan penalti adalah kepercayaan diri. Karena dengan adanya kepercayaan diri pemain tersebut bisa merasa tenang, nyaman dan tidak mudah diintimidasi oleh lawan dan selalu bersikap optimis. (Firmansyah, 2018). Banyak atlet yang mengalami kegagalan dalam berprestasi dikarenakan oleh faktor mental yang kurang dilatih. kesalahan umum para pelatih adalah bahwa aspek kesehatan mental yang sangat penting artinya itu sering kali diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu melatih, oleh karena itu dalam mempersiapkan atletnya mereka selalu hanya menekankan pada penguasaan teknik, taktik serta pembentukan keterampilan (skills) yang sempurna .

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, banyak pemain yang mengalami kegagalan dalam berprestasi dikarenakan oleh faktor mental yang kurang dilatih (Paturusi, 2013; Suharno, 1993).

Kesalahan dalam melakukan tendangan pada permainan sepakbola dapat terjadi karena pemain kurang fokus saat melakukan tendangan, hal ini dapat terjadi karena kecemasan pemain yang timbul saat ingin melakukan tembakan ke gawang. Menurut (Ilham, 2014) kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi.

Kecemasan adalah karakteristik lain yang berkorelasi dengan hasil tendangan penalti. Kecemasan ditandai dengan perasaan takut, cemas, atau khawatir bahwa kepribadian seseorang menimbulkan ancaman. Kecemasan merupakan suatu kondisi stres yang tidak terdefinisikan dan selalu disertai dengan penyakit sistem saraf otonom dan sistem pencernaan. Kecemasan somatik- kecemasan kognitif, kecemasan bawaan (trait anxiety), kecemasan sesaat (state anxiety), dan kecemasan kompetitif (competitive trait anxiety-competitive state anxiety) merupakan salah satu bentuk kecemasan olahraga, menurut (Wibowo & Pudjijuniarto, 2020).

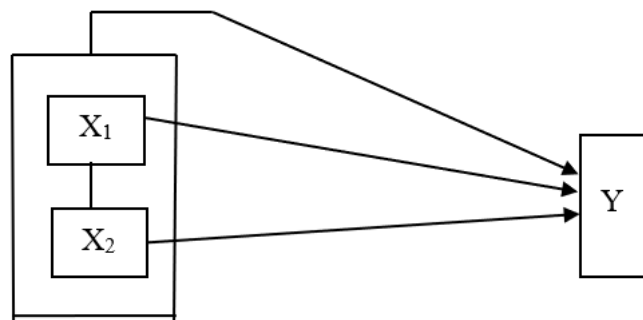
Kecemasan sebelum tendangan penalti mengakibatkan peningkatan stres emosional, yang mengganggu perhatian pemain dan menurunkan performanya. Semua faktor tersebut digabungkan menjadi penyebab menurunnya performa seorang pemain. Sebenarnya rasa cemas muncul dari perasaan yang dimiliki seorang pemain ketika harus mengeksekusi tendangan penalti. Hal ini karena mereka mengkhawatirkan hasil atau apakah bola ditendang. Performa seorang atlet akan menurun jika kecemasan tidak dikontrol atau dipahami secara memadai. Suatu kisah bahwa ”Pernyataan mengklaim bahwa alih-alih menunjuk siswa tersebut untuk mengeksekusi penalti, ia malah menunjuk seorang siswa untuk melakukannya. Kurangnya rasa percaya diri menyebabkan siswa meragukan keterampilannya, yang membuat mereka cemas dan tidak berdaya dalam menyelesaikan tugas dan membuat penilaian”.

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

dan kecemasan dengan kemampuan tendangan penalti pada pemain sepak bola club 1000R FC Tinoor ”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian survei dengan metode korelasional, adalah untuk menjelaskan pola hubungan antara variabel independen kepercayaan diri dan kecemasan dengan variabel dependen kemampuan tendangan pinalti. Yatim Rianto (1996) menjelaskan, bahwa “Penelitian korelasional adalah penelitian yang akan melihat hubungan antara variabel atau beberapa variabel lainnya”. Adapun disain atau rancangan yang dimaksudkan dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar. 1. Paradigma Penelitian

Keterangan:

- X₁ : Kepercayaan diri
- X₂ : Kecemasan
- Y : Kemampuan tendangan pinalti

Populasi seluruh pemain sepakbola Club 1000R FC Tinoor yang berjumlah 75 pemain, sampel diambil secara *selektif sampling* mengutamakan panjang tungkai yang relatif sama sebanyak 35 pemain sebagai sampel. Tempat penelitian di lapangan sepakbola Tinoor Tomohon, khususnya pengukuran pada variabel penelitian (kemampuan tendangan pinalti, juga pengisian kuesioner kepercayaan diri dan kecemasan) (Bompa & Haff, 2019; Harsono, 2017; Sukadiyanto, 2002). Waktu yang dibutuhkan dalam penelitian selama 3 (tiga) bulan sudah termasuk pengukuran variabel, pengolahan dan analisis data serta penyusunan laporan akhir penelitian. Instrumen untuk mengukur kemampuan tendangan pinalti “*shooting test sepakbola*”, Cara penskoran adalah jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam 2 kali kesempatan dan bila bola kena tali sasaran, maka diambil skor terbesar. Tes ini dapat digambarkan berikut ini.

5	3	2	1	2	3	5
4						4
5						5

Gambar 2. Shooting test

Teknik Analisa data yang digunakan dalam pengujian ini secara *univariat dan bivariat* dengan bantuan computerisasi program statistik SPSS seri 26, analisisnya didahului dengan pengujian persyaratan analisis berupa; Uji normalitas data, dan Uji linieritas. Untuk menguji hipotesa peneliti digunakan teknik analisis statistik korelasi "*product moment & multiple correlation*".

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis *univariat* pada data pengukuran kepercayaan diri yang dapat ditampilkan dalam bentuk harga-harga statistik; baik harga/nilai rata-rata (mean), nilai standar deviasi (Std), ukuran sampel, rentang skor tertinggi/maximum dan terendah/minimum serta adanya penyebaran skor distribusi frekuensi dari variabel kepercayaan diri. Untuk jelasnya tabel berikut ini disajikan rekapitulasi angka-angka berdasarkan perhitungan statistik dasar.

Tabel. 1. Descriptive Statistics Dasar Variabel X₁

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kepercayaan Diri X ₁	35	99.00	129.00	112.5714	8.64423
Valid N (listwise)	35	-	-	-	-

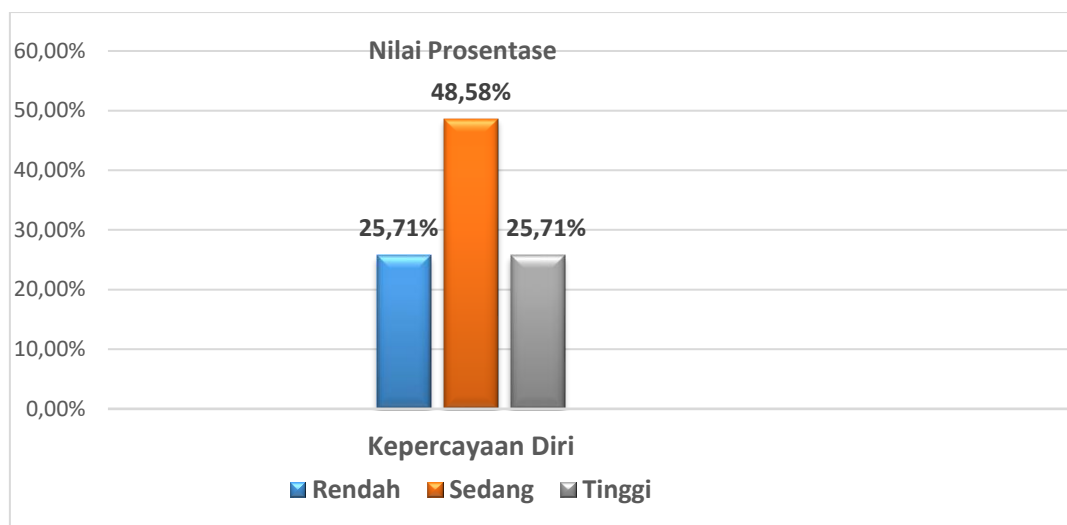
Ket: Mean = Rata-rata (X₁), Std = Standar deviasi, dan N = Sampel (n)

Selanjutnya untuk sebaran data lewat distribusi frekuensi skor kepercayaan diri pada pemain sepakbola Club 1000R FC Tinoor, yang dapat disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frek. Kepercayaan Diri (X₁)

	Frequency	Percent (%)	Valid Percent	Cumulative Percent (%)
Valid				
	99.00	2	5.7	5.7
	102.00	3	8.6	14.3
	105.00	4	11.4	25.7
	107.00	5	14.3	40.0
	110.00	4	11.4	51.4
	114.00	4	11.4	62.9
	117.00	4	11.4	74.3
	120.00	4	11.4	85.7
	125.00	2	5.7	91.4
	129.00	3	8.6	100.0
Total	35	100.0	100.0	-

Dari tabel 2 distribusi frekuensi sebaran skor pada variabel kepercayaan diri dengan skor/nilai teoritik 99.00 (nilai minimum) dan 129.00 (nilai maximum), peneliti dapat mengelompokkan ke dalam tiga kelompok kategori yaitu kelompok dengan *kategori rendah*, *kategori sedang* dan kelompok *kategori tinggi*, yang hasilnya pada kelompok *kategori rendah* antara nilai 99.00 – 105.00 (terdapat 9 pemain atau 25.71% yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah), selanjutnya pada *kategori sedang* antara nilai 107.00 – 117.00 (terdapat 17 pemain atau 48.58% yang memiliki kepercayaan diri sedang), sedangkan pada *kategori tinggi* antara nilai 120.00 – 129.00 (terdapat 9 pemain atau 25.71% yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi). Jelasnya gambaran distribusi frekuensi prosentase tingkat kepercayaan diri dapat dilihat pada diagram batang berikut ini.



Gambar 3. Distribusi Persentase Tingkat Kepercayaan Diri Pemain Sepak Bola Club 1000R FC Tinoor

Berikut hasil analisis *univariat* pada pengukuran skor kecemasan yang dapat ditampilkan dalam bentuk harga-harga statistik; baik harga/nilai rata-rata (mean), nilai standar deviasi (Std), ukuran sampel, rentang skor tertinggi/maximum dan terendah/minimum serta adanya penyebaran skor distribusi frekuensi dari variabel kecemasan. Untuk jelasnya tabel berikut ini disajikan rekapitulasi angka-angka berdasarkan perhitungan statistik dasar.

Tabel 3. Descriptive Statistics Dasar Variabel X2

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan_X ₂	35	102.00	142.00	122.3143	10.99671
Valid N (listwise)	35	-	-	-	-

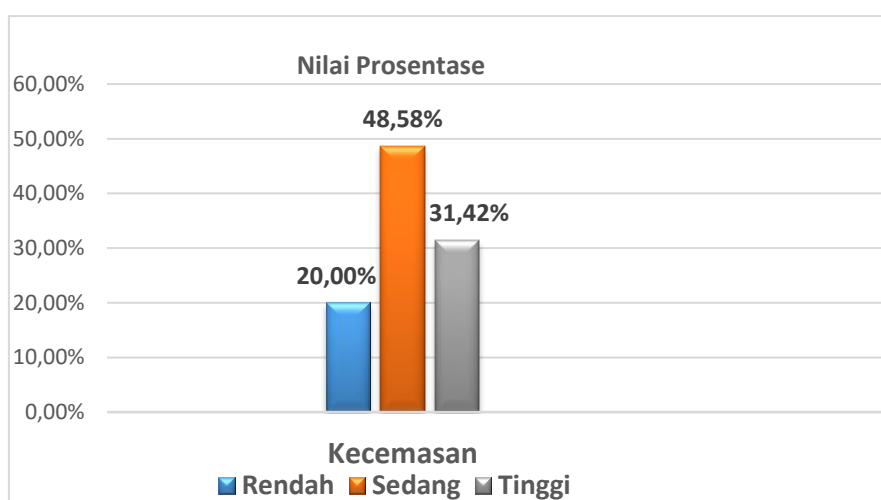
Ket: Mean = Rata-rata (X₂), Std = Standar deviasi, dan N = Sampel (n)

Selanjutnya untuk sebaran data distribusi frekuensi skor kecemasan pada pemain sepakbola Club 1000R FC Tinoor, dapat disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Distribusi Frek. Kecemasan (X₂)

		Frequency	Percent (%)	Valid Percent	Cumulative Percent (%)
Valid	102.00	1	2.9	2.9	2.9
	107.00	3	8.6	8.6	11.4
	110.00	3	8.6	8.6	20.0
	113.00	4	11.4	11.4	31.4
	118.00	5	14.3	14.3	45.7
	123.00	4	11.4	11.4	57.1
	127.00	4	11.4	11.4	68.6
	131.00	4	11.4	11.4	80.0
	134.00	4	11.4	11.4	91.4
	142.00	3	8.6	8.6	100.0
	Total	35	100.0	100.0	-

Dari tabel 4 distribusi frekuensi sebaran skor pada variabel kecemasan dengan skor/nilai teoritik 102.00 (nilai minumum) dan 142.00 (nilai maximum),peneliti dapat mengelompokkan ke dalam tiga kelompok kategori yaitu kelompok dengan *kategori rendah*, *kategori sedang* dan kelompok *kategori tinggi*,yang hasilnya pada kelompok *kategori rendah* antara nilai 102.00 – 110.00 (terdapat 7 pemain atau 20.00% yang memiliki tingkat kecemasan rendah),selanjutnya pada *kategori sedang* antara nilai 113.00 – 127.00 (terdapat 17 pemain atau 48.58% yang memiliki tingkat kecemasan sedang), sedangkan pada *kategori tinggi* antara nilai 131.00 – 142.00 (terdapat 11 pemain atau 31.42% yang memiliki tingkat kecemasan tinggi). Jelasnya gambaran distribusi frekuensi prosentase tingkat kecemasan dapat dilihat diagram berikut ini.



Gambar 4. Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Pemain Sepak Bola Club 1000R FC Tinoor

Berikut hasil analisis *univariat* pada pengukuran skor kemampuan tendangan pinalti yang dapat ditampilkan dalam bentuk harga-harga statistik; baik harga/nilai rata-rata (mean), nilai standar deviasi (Std), ukuran sampel, rentang skor tertinggi/maximum dan terendah/minimum serta adanya penyebaran skor distribusi frekuensi dari variabel kemampuan tendangan pinalti. Untuk jelasnya tabel berikut ini disajikan rekapitulasi angka-angka berdasarkan perhitungan statistik dasar.

Tabel 5. Descriptive Statistics Dasar Variabel Y

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tedangan_Pinalti_Y	35	50.05	61.32	56.2140	3.38783
Valid N (listwise)	35	-	-	-	-

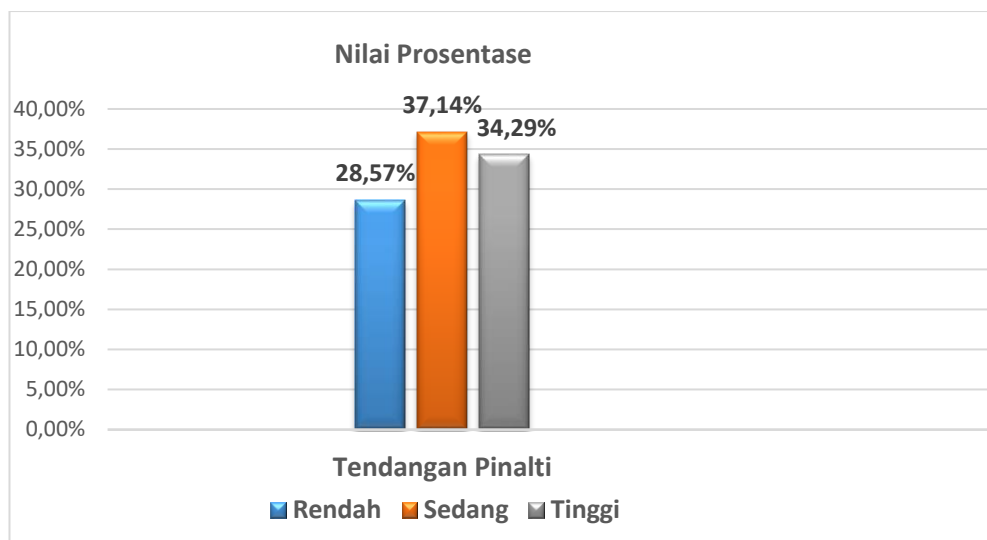
Ket: Mean = Rata-rata (Y), Std = Standar deviasi, dan N = Sampel (n)

Selanjutnya untuk sebaran data distribusi frekuensi skor kemampuan tendangan pinalti pada pemain sepakbola Club 1000R FC Tinoor, dapat disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Distribusi Frek. Tendangan Pinalti (Y)

		Frequency	Percent (%)	Valid Percent	Cumulative Percent (%)
Valid	50.05	2	5.7	5.7	5.7
	51.60	3	8.6	8.6	14.3
	52.00	1	2.9	2.9	17.1
	53.00	4	11.4	11.4	28.6
	54.41	3	8.6	8.6	37.1
	55.82	4	11.4	11.4	48.6
	56.23	1	2.9	2.9	51.4
	57.23	3	8.6	8.6	60.0
	57.78	2	5.7	5.7	65.7
	58.78	3	8.6	8.6	74.3
	59.05	2	5.7	5.7	80.0
	60.05	4	11.4	11.4	91.4
	61.32	3	8.6	8.6	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Dari tabel 6 distribusi frekuensi sebaran skor pada variabel kemampuan tendangan pinalti dengan skor/nilai teoritik 50.05 (nilai minumum) dan 61.32 (nilai maximum), peneliti dapat mengelompokkan ke dalam tiga kelompok kategori yaitu kelompok dengan *kategori rendah*, *kategori sedang* dan kelompok *kategori tinggi*, yang hasilnya, pada kelompok *kategori rendah* antara nilai 50.05 – 53.00 (terdapat 10 pemain atau 28.57% yang memiliki kemampuan tendangan pinalti rendah), selanjutnya pada *kategori sedang* antara nilai 54.41 – 57.78 (terdapat 13 pemain atau 37.14% yang memiliki tingkat kemampuan tendangan pinalti sedang), sedangkan pada *kategori tinggi* antara nilai 58.78 – 61.32 (terdapat 12 pemain atau 34.29% yang memiliki kemampuan tendangan pinalti tinggi). Jelasnya gambaran distribusi frekuensi prosentase kemampuan tendangan pinalti dapat dilihat pada diagram batang berikut ini.



Gambar 5. Distribusi Persentase Tingkat Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola Club 1000R FC Tinoor

Dalam hal uji persyaratan analisis, baik variabel kepercayaan diri, kecemasan dan kemampuan tendangan pinalti hasilnya berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear, sebagaimana berikut ini.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Variabel	n	Kolmog-Smimov Z	Asymp.Sig	Alfa (α)	Simpulan
X_1	35	0,140	0,078	0,05	Normal
X_2	35	0,116	0,200	0,05	Normal
Y	35	0,118	0,200	0,05	Normal

Hasil pengujian hipotesis penelitian *pertama* dengan menggunakan uji korelasi bantuan program *SPSS for windows versi 26*, diperoleh r_{x1y} observasisebesar $r_{ob} = 0,812$ jika dibandingkan dengan r tabel ($n_{(35)}$; $\alpha = 0,05$) diperolehsebesar $r_{tab} = 0,334$. Dari hasil ini menunjukkan bahwa nilai observasi(r_{ob}) = 0,812 > nilai tabel (r_{tab}) = 0,334, demikian juga hasil uji signifikansi koefisien korelasi menunjukkan bahwa harga alfa = 0,05 lebih besar dari nilai Sig. = 0.000 ($\alpha = 0.05 > \text{Sig.} = 0.000$), ini berarti bahwa H_0 ditolak dan diterima H_a yang menyatakan bahwa terdapat hubunganyang positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri (X_1) dengan kemampuan tendangan pinalti (Y) pemain sepakbola pada Club 1000R FC Tinoor.

Tabel 8. Koefisien Korelasi X_1 dan Y

Model	$r_{ob}(r_{x1y})$	R Square	r_{tab}	α (alfa)	Sig.	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.812 ^a	0.660	0.334	0,05	0.000	0.649	2.00638

edictors: (Constant), X_1 (kepercayaan diri)
Jika nilai α ; $0,05 > \text{nilai Sig.}$ = koefisien korelasi berarti (signifikan).

Hasil pengujian hipotesis penelitian *kedua* dengan menggunakan uji korelasi bantuan program *SPSS for windows versi 26*, diperoleh r_{x1y} observasisebesar $r_{ob} = 0,846$ jika dibandingkan dengan r tabel ($n_{(35)}$; $\alpha = 0,05$) diperolehsebesar $r_{tab} = 0,334$. Dari hasil ini

menunjukkan bahwa nilai observasi(r_{ob}) = 0,846 > nilai tabel (r_{tab}) = 0,334, demikian juga hasil uji signifikansi koefisien korelasi menunjukkan bahwa harga $\alpha = 0,05$ lebih besar dari nilai Sig. = 0.000 ($\alpha = 0.05 > \text{Sig.} = 0.000$), ini berarti bahwa H_0 ditolak dan diterima H_a yang menyatakan bahwa terdapat hubungannya positif dan signifikan antara tingkat kecemasan (X_2) dengan kemampuan tendangan pinalti (Y) pemain sepakbola pada Club 1000R FC Tinoor.

Tabel 9. Koefisien Korelasi X_2 dan Y

Model	$r_{ob}(r_{x2y})$	R Square	r_{tab}	α (alfa)	Sig.	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.846 ^a	0.716	0.334	0,05	0.000	0.707	1.83276
<i>Predictors: (Constant), X_2 (kecemasan)</i>							
<i>Jika nilai α; 0,05 > nilai Sig. = koefisien korelasi berarti (signifikan).</i>							

Hasil pengujian hipotesis penelitian ketiga dengan menggunakan uji multiple correlation bantuan program SPSS for windows versi 26, diperoleh r_{x1x2y} observasi sebesar $r_{ob} = 0,849$ jika dibandingkan dengan r tabel ($n_{(35)}$; $\alpha = 0,05$) diperoleh sebesar $r_{tab} = 0,334$. Dari hasil ini menunjukkan bahwa nilai observasi(r_{ob}) = 0,849 > nilai tabel (r_{tab}) = 0,334, demikian juga hasil uji signifikansi koefisien korelasi ganda menunjukkan bahwa harga $\alpha = 0,05$ lebih besar dari nilai Sig. = 0.000 ($\alpha = 0.05 > \text{Sig.} = 0.000$), ini berarti bahwa H_0 ditolak dan diterima H_a yang menyatakan bahwa terdapat hubungannya positif dan signifikan antara kepercayaan diri (X_1) dan kecemasan (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan pinalti (Y) pemain sepakbola pada Club 1000R FC Tinoor.

Tabel 10. Koefisien Korelasi Ganda X_1, X_2 dan Y

Model	$r_{ob}(r_{x1y})$	R Square	r_{tab}	α (alfa)	Sig.	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.849	0.720	0.334	0,05	0.000	0.703	1.84659
<i>Predictors: (Constant), X_2 (kepercayaan diri), X_2 (kecemasan).</i>							
<i>Jika nilai α; 0,05 > nilai Sig. = koefisien korelasi ganda berarti (signifikan).</i>							

Pembahasan Kepercayaan Diri dengan Tendangan Pinalti:

Berdasarkan hasil analisis yang menyatakan bahwa terdapat hubungannya positif dan signifikan antara kepercayaan diri (X_1) dengan kemampuan tendangan pinalti (Y) pemain sepakbola pada Club 1000R FC Tinoor. Hasil ini ditunjukkan dengan diperolehnya koefisien korelasi sebesar 0,812 sedangkan r_{tabel} 0,334 ($r_{ob} = 0,812 > r_{tabel} = 0,334$), yang jika dibandingkan dengan kriteria penafsiran indeks korelasi berada pada kategori hubungan yang sangat kuat. Demikian juga hasil uji signifikan koefisien korelasi menunjukkan bahwa nilai $\alpha = 0.05$ lebih besar dari nilai sig. ($\alpha = 0.05 > \text{Sig.} = 0.000$), ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tingkat kepercayaan diri dengan variabel kemampuan tendangan pinalti pemain sepakbola Club 1000R FC Tinoor, dengan sumbangsih kepercayaan diri pada kemampuan tendangan pinalti sebesar 43.56% ($R_{square} = (0.660)^2 \times 100\% = 43.56\%$).

Hasil tersebut jika disesuikan dengan pendapat Rizaldi. M, bahwa “kepercayaan mengandung keyakinan yang berkaitan dengan kekuatan, kemampuan seseorang dalam berbuat dan mencapai keberhasilan, serta tanggung jawab terhadap apa yang telah ditentukan”. (Rizaldi & Sari, 2021) Keadaan emosi, sentimen, dan kreativitas seorang pemain dapat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan dirinya, hal demikian dijelaskan “seorang pemain yang

mempunyai rasa percaya diri selalu berpikir positif untuk menampilkan yang terbaik dan memungkinkan dirinya yakin bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga performanya tetap baik.” Sebaliknya, atlet yang kurang percaya diri dan memendam pemikiran pesimistis akan kesulitan untuk tampil baik. “Kepercayaan diri merupakan bentuk keyakinan yang kuat terhadap jiwa, kesepakatan dengan jiwa, dan kemampuan mengendalikan jiwa,”

Dengan demikian dari hasil penyelidikan ini ternyata bahwa variabel kepercayaan diri menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan pada kemampuan tendangan pinalti pemain sepakbola pada Club 1000R FC Tinoor, dengan kontribusi atau sumbangsih tingkat kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan pinaltisebesar 43.56%. Hasil ini memberikan makna bahwa masih ada 56.44% faktor-faktor atau variabel lainnya yang menentukan tinggi rendahnya kemampuan tendangan pinalti, yang dalam kajian penelitian ini peneliti tidak membahasanya.

Pembahasan Kecemasan dengan Tendangan Pinalti:

Berdasarkan hasil analisis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antaratingkat kecemasan (X_2) dengan kemampuan tendangan pinalti (Y) pemain sepakbola pada Club 1000R FC Tinoor. Hasil ini ditunjukkan dengan diperolehnya koefisien korelasi sebesar 0,846 sedangkan r_{tabel} 0,334 ($r_{ob} = 0,846 > r_{tabel} = 0,334$), yang jika dibandingkan dengan kriteria penafsiran indeks korelasi berada pada kategori hubungan yang sangat kuat (*indeks kriteria terlampir*). Demikian juga hasil uji signifikan koefisien korelasi menunjukkan bahwa nilai $\alpha = 0.05$ lebih besar dari nilai sig. ($\alpha = 0.05 > \text{Sig. } 0.000$), ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tingkat kecemasan dengan variabel kemampuan tendangan pinalti pemain sepakbola pada Club 1000R FC Tinoor, dengan sumbangsih atau kontribusi variabel kecemasan pada kemampuan tendangan pinaltisebesar 51.27% ($R_{square} = (0.716)^2 \times 100\% = 51.27\%$).

Hasil tersebut jika disesuaikan dengan pendapat Darisman, dkk, menyatakan bahwa 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. Kecemasan adalah kondisi kegelisahan mental, keprihatinan, ketakutan atau firasat serta keputusan karena ancaman yang tidak dapat dijelaskan oleh diri sendiri tau terhadap hubungan yang bermakna. Kecemasan merupakan perubahan sinyal peringatan bahaya yang akan datang dan membuat individu mengambil tindakan untuk menghadapi kecemasan. Weinberg & Gould, 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.

Dengan demikian dari hasil penyelidikan ini ternyata bahwa variabel tingkat kecemasan menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan pada kemampuan tendangan pinalti pemain sepakbola pada Club 1000R FC Tinoor, dengan kontribusi atau sumbangsih tingkat kecemasan terhadap kemampuan tendangan pinaltisebesar 51.27%. Hasil ini memberikan makna bahwa masih ada 48.73% faktor-faktor atau variabel lainnya yang dapat menentukan

tinggi rendahnya kemampuan tendangan pinalti, yang dalam kajian penelitian ini peneliti tidak membahasnya faktor-faktor lain tersebut.

Pembahasan Kepercayaan Diri & Kecemasan dengan Tendangan Pinalti:

Berdasarkan hasil analisis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri (X_1) dan kecemasan (X_2) secara bersama-sama (simultan) dengan kemampuan tendangan pinalti (Y) pemain sepakbola pada Club 1000R FC. Tinoor, yang hasil ini ditunjukkan dengan diperolehnya koefisien korelasi ganda sebesar 0,849 sedangkan $r_{tabel} = 0,334$ ($r_{x1,x2ob} = 0,849 > r_{tabel} = 0,344$), yang jika dibandingkan dengan kriteria penafsiran indeks korelasi berada pada kategori hubungan yang sangat kuat (*indeks kriteria terlampir*). Demikian juga hasil uji signifikan koefisien korelasi ganda menunjukkan bahwa nilai $\alpha = 0.05$ lebih besar dari nilai sig. ($\alpha = 0.05 > \text{Sig. } 0.000$), ini berarti bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel kepercayaan diri dan variabel kecemasan secara bersama-sama dengan variabel kemampuan tendangan pinalti pemain sepakbola pada Club 1000R FC. Tinoor, dengan kontribusi atau sumbangsih kepercayaan diri dan kecemasan secara bersama-sama pada kemampuan tendangan pinalti sebesar 51.84% ($R_{square} = (0.720)^2 \times 100\% = 51.84\%$).

Dari hasil ini memperlihatkan bahwa peran tingkat kepercayaan diri dan tingkat kecemasan memegang peran penting dalam peningkatan prestasi bermain sepakbola, khususnya dalam melakukan eksekusi tendangan pinalti, karena dengan faktor mental selain kondisi fisik, teknik, dan taktik yang baik dari seorang atlet akan menentukan prestasinya; seperti yang dikatakan Sajoto (2010), bahwa “selain faktor kondisi fisik, faktor mentalitas adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar suatu awalan prestasi”. Faktor mentalitas, baik pada kecemasan dan kepercayaan diri merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharaannya artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik aspek mentalitas jangan dilupakan, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas, yang dalam penelitian ini fokus pada faktor mental dengan komponen kepercayaan diri dan kecemasan yang dikaitkan dengan kemampuan tendangan pinalti dalam permainan sepakbola.

Memang tidak dapat dipungkiri bahwa komponen kepercayaan diri dan kecemasan sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi pada hampir semua cabang olahraga lebih khusus dalam permainan sepakbola, semisalnya dalam menentukan pilihan mengeksekusi tendangan pinalti yang diberikan kapten kesebelasan atau pelatih kepada pemain, sudah pasti ada ketegangan, kekhawatiran bahkan ketakutan saat melakukan tendangannya, tentu hal ini akan berdampak pada tingkat kepercayaan diri yang tinggi serta tingkat kecemasan terkontrol yang dapat mengatasinya.

Dengan demikian dari hasil penyelidikan ini ternyata bahwa variabel tingkat kepercayaan diri dan tingkat kecemasan menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan pada kemampuan tendangan pinalti pemain sepakbola pada Club 1000R FC Tinoor, dengan kontribusi atau sumbangsih tingkat kepercayaan diri dan tingkat kecemasan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan pinalti sebesar 51.84%. Hasil ini memberikan makna bahwa masih ada 48.16% faktor-faktor atau variabel lainnya yang diduga turut

menentukan tinggi rendahnya kemampuan tendangan pinalti, yang dalam kajian penelitian ini peneliti tidak membahasnya faktor atau variabel lainnya tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kemampuan tendangan penalti pemain sepak bola pada Club 1000R FC Tinoor. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pemain, maka semakin baik pula kemampuan tendangan penalti yang dimiliki. Kontribusi kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti mencapai 43,56%. Selain itu, kecemasan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan penalti pemain sepak bola pada Club 1000R FC Tinoor dengan kontribusi sebesar 51,27%. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis pemain, khususnya tingkat kecemasan yang dialami saat melakukan tendangan penalti, turut memengaruhi keberhasilan pelaksanaan tendangan tersebut. Secara simultan, kepercayaan diri dan kecemasan memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kemampuan tendangan penalti pemain sepak bola pada Club 1000R FC Tinoor. Kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 51,84% terhadap kemampuan tendangan penalti. Dengan demikian, faktor psikologis berupa kepercayaan diri dan kecemasan merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kemampuan tendangan penalti pemain sepak bola.

REFERENSI

- Agus, P. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Wall Pass dan Push and Run terhadap Akurasi Passing dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa SSB Putra Mumbul Usia 10-13 Tahun*.
- Bompa, T., & Haff, G. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Firmansyah, I. (2018). Korelasi Antara Kepercayaan Diri dan Keberhasilan Tendangan Penalti Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Ilham. (2014). *Hubungan Power Tungkai, Kecemasan dengan Ketepatan Tendangan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 21 Tanjung Timur*.
- Kenanto, C. E. L. (2023). *Hubungan Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola Putri Mataram Sleman*.
- Paturusi, A. (2013). *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Unima Press.
- Paturusi, A. (2024). *Statistik II & Aplikasinya*. PT Mafy Media Literasi Indonesia.
- Prawitama, M. R., & Aulia, P. (2020). *Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepak Bola Akademi Persepat Padang Pariaman*.
- Rianto, Y. (1996). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Suatu Tinjauan Dasar*. SIC.
- Rival. (2002). *Hubungan Antara Konsentrasi dan Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Tendangan Penalty pada Futsal*.
- Rizaldi, M., & Sari, Y. P. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Sebagai Penunjang Hasil Tendangan Penalti. *Jurnal Edukasimu Pendidikan Olahraga*.
- Sajoto, Moh. (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Ditjendikti.
- Suharno. (1993). *Metodologi Pelatihan*. KONI Pusat.

Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metode Melatih*. FIK UNY.

Wibowo, A., & Pudjijuniarto. (2020). *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Hasil Tes Ketepatan Tendangan Pinalti Dalam Permainan Sepak Bola*.