

**ANALISIS FAKTOR PSIKOLOGIS YANG
MEMPENGARUHI PERFORMA PEMAIN SEKOLAH
SEPAK BOLA (SSB) BADAS FC**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah
Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

MUHAMMAD IMRON ROSYADIL UMAM

NPM 22.1.50.30.329

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN
SAINS (FIKS) UNIVERSITAS
NUSANTARA PGRI KEDIRI
2026**

Skripsi Oleh:

MUHAMMAD IMRON ROSYADIL UMAM

NPM 22.1.50.30.329

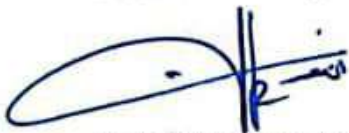
Judul:

**ANALISIS FAKTOR PSIKOLOGIS YANG
MEMPENGARUHI PERFORMA PEMAIN SEKOLAH
SEPAK BOLA (SSB) BADAS FC**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia
Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI
Kediri

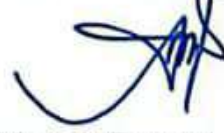
Tanggal: 26 Juni 2026

Dosen Pembimbing I



Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or.
NIDN. 0711038802

Dosen Pembimbing II



M. Anis Zawawi, M.Or.
NIDN. 0730048903

Skripsi Oleh:

MUHAMMAD IMRON ROSYADIL UMAM

NPM 22.1.50.30.329

Judul:

**ANALISIS FAKTOR PSIKOLOGIS YANG
MEMPENGARUHI PERFORMA PEMAIN SEKOLAH
SEPAK BOLA (SSB) BADAS FC**

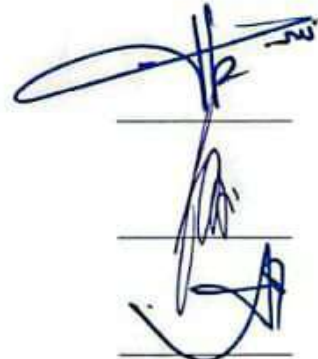
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 17 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or.
2. Penguji I : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.
3. Penguji II : M. Anis Zawawi, M.Or.



Dr. Nur Muhammad Muharram, M.Or.
NIDN: 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Muhammad Imron Rosyadil Umam
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. lahir : Kediri, 02 Januari 2004
NPM : 2215030329
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,
: Menyatakan

..... Muhammad Imron Rosyadil Umam
NPM: 22.1.50.30.329

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Aku Membahayakan Nyawa Ibu Untuk Lahir ke Dunia, jadi Tidak Mungkin Aku tidak Ada Artinya”

(Penulis)

“Allah Memang Tidak Menjanjikan Hidupmu Akan Selalu Mudah, Tapi Dua Kali Allah Berjanji Bahwa: Fa inna ma 'al-usri Yusra, inna ma 'al usri Yusra”

(Qs. Al-Insyirah 94: 5-6)

Tuhan Tidak Menuntut Kita Untuk Sukses, Tuhan Hanya Menyuruh Kita Untuk Berjuang Tanpa Henti.

“Sepiro gedhening sengsoro, yen tinimpo amung dadi cobo”

(Ki Hadjar Hardjo Oetomo)

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling inti dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, laporan skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti kepada orang tua saya yang bernama Suprianto dan Binti Nasibah, sahabat, teman-teman, serta seseorang yang spesial yang tidak bisa saya sebutkan yang selalu memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini. Terlambat lulus atau lulus tidak tepat waktu bukanlah sebuah kejahatan, bukan juga sebuah aib. Alangkah kerdilnya jika mengukur kecerdasan seseorang hanya dari siapa yang paling cepat lulus. Bukanlah sebaik-baiknya skripsi adalah skripsi yang selesai? Karena mungkin mungkin ada suatu hal dibalik itu semua, dan percayalah alasan saya disini merupakan alasan yang sepenuhnya baik.

ABSTRAK

Muhammad Imron Rosyadil Umam Analisis Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Performa Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Klub Badas FC, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS, UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: faktor psikologis, performa pemain, sepak bola, SSB Badas FC, pembinaan olahraga.

Performa pemain sepak bola tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga berkaitan dengan kondisi psikologis yang dimiliki pemain. Hal tersebut menjadi dasar dilakukannya penelitian ini karena pada SSB Klub Badas FC masih terdapat pemain yang mengalami hambatan ketika menghadapi tekanan pertandingan, seperti rendahnya kepercayaan diri, munculnya kecemasan, kurangnya kemampuan mempertahankan konsentrasi, serta kesulitan dalam mengontrol emosi. Keadaan tersebut dapat berdampak pada kemampuan pemain dalam mengambil keputusan dan menampilkan performa terbaik selama pertandingan.

Penelitian ini mengkaji (1) faktor psikologis yang memengaruhi performa pemain sepak bola di SSB Klub Badas FC, (2) pengaruh faktor psikologis terhadap performa pemain sepak bola di SSB Klub Badas FC, serta (3) strategi peningkatan kondisi psikologis untuk mendukung performa pemain.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif melalui metode survei dengan subjek pemain SSB Klub Badas FC. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa angket faktor psikologis dan angket performa pemain sepak bola dengan skala Linkert. Aspek psikologis yang dianalisis meliputi motivasi, kecemasan, obsesi, gangguan mental, serta rasa takut atau keraguan yang berkaitan dengan kemampuan bermain sepak bola.

Hasil regresi mengindikasikan adanya pengaruh positif dan signifikan antara faktor psikologis dan performa pemain dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Besarnya kontribusi faktor psikologis terhadap performa pemain ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,876 atau 87,6%. Temuan tersebut menegaskan bahwa motivasi, pengelolaan kecemasan, pengendalian emosi, konsentrasi, dan kepercayaan diri merupakan komponen penting dalam mendukung performa pemain sepak bola.

Simpulan penelitian ini yaitu (1) faktor psikologis memiliki pengaruh penting terhadap performa pemain sepak bola SSB Klub Badas FC, (2) motivasi, kecemasan, konsentrasi, kepercayaan diri, dan pengendalian emosi berperan dalam menentukan kemampuan pemain saat latihan maupun pertandingan, serta (3) peningkatan performa dapat didukung melalui latihan mental, peningkatan motivasi, latihan konsentrasi, relaksasi, visualisasi, dan pengelolaan emosi.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat serta ridho-Nya tugas dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Analisi Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Performa Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Badas Fc” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan kali ini diucapkan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan arahan selama proses penyusunan proposal ini kepada:

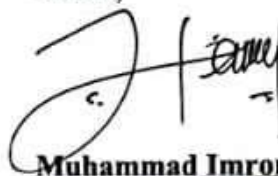
1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Selaku Kepala Rektor UN PGRI yang selalu memberikan banyak dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku Kepala Dekan FIKS yang telah memberikan fasilitas kepada mahasiswa untuk mengembangkan diri di fakultas ini.
3. Bapak Weda, M.Pd. Selaku Kepala Prodi PENJASKESREK dan juga seluruh dosen prodi PENJASKESREK yang telah memberikan banyak ilmu untuk belajar sehingga dapat mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or. Selaku Pembimbing I Tugas Akhir atau Skripsi yang telah memberikan banyak sekali tuntunan dalam menyelesaikan skripsi guna syarat awal untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).
5. M. Anis Zawawi, M.Or. Selaku Pembimbing II Tugas Akhir atau Skripsi yang telah memberikan banyak sekali tuntunan dalam menyelesaikan skripsi guna syarat awal untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).
6. Kepada orang tua saya yang bernama Suprianto dan Binti Nasibah serta seluruh keluarga yang telah memberi banyak sekali motivasi sehingga dapat dengan baik menyelesaikan sebuah skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan kos srawung cs yang tidak ada kata lelah dalam memberikan sebuah semangat dan memberikan dukungan untuk dengan

waktu menyelesaikan skripsi ini.

8. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada satu sosok yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang laki-laki sederhana dengan impian yang tinggi, namun seringkali sulit ditebak isi pikiran dan hati. Terima kasih kepada penulis skripsi ini yaitu diriku sendiri, Muhammad Imron Rosyadil Umam.

Disadari bahwa proposal ini masih banyak sekali kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran-saran, dari berbagai belah pihak sangat diharapkan guna untuk membangun lebih baik lagi proposal skripsi ini dan agar mendekati kata sempurna.

Kediri,



Muhammad Imron Rosyadil Umam

NPM: 2215030329

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Teori dan Penelitian Terdahulu Variabel Faktor Psikologis.....	8
1. Pengertian Psikologi Olahraga.....	8
2. Faktor-Faktor Psikologis.....	9
3. Strategi Untuk Meningkatkan Kondisi Psikologis	15
B. Teori dan Penelitian Terdahulu Variabel Performa.....	18
1. Definisi performa dalam konteks olahraga	18
2. Dimensi performa pemain sepakbola (fisik, teknis, taktis, dan mental)	19
3. Karakteristik Performa Bermain	22
4. Teori Penurunan Performa (Performance Decline Theory).....	24
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Performa	25
C. Pengertian Sekolah Sepak Bola (SSB).....	28
D. Kerangka Berpikir.....	29
E. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Desain Penelitian	31
B. Variabel Penelitian.....	32

1. Definisi Konseptual	32
2. Definisi Oprasional	33
C. Instrumen Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel	37
1. Populasi	37
2. Sampel	38
E. Prosedur Penelitian	39
F. Tempat dan Jadwal Penelitian	40
1. Tempat Penelitian	40
2. Jadwal Penelitian	40
G. Tehnik Analisis Data	41
1. Uji Validitas Alat Ukur	41
2. Reliabilitas Alat Ukur	42
3. Uji Analisis Statistik Deskriptif	43
4. Uji Asumsi	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Uji Validitas Instrumen	48
2. Uji Reliabilitas Instrumen	51
3. Uji Analisis Deskriptif	52
4. Uji Asumsi Klasik	53
B. Pembahasan	57
BAB V PENUTUP	60
A. Simpulan	60
B. Implikasi	60
C. Keterbatasan Penelitian	62
D. Saran	64
1. Bagi Pelatih	64
2. Bagi Pemain	64
3. Bagi SSB Badas FC	64
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 : Indikator Instrumen Penelitian.....	34
3. 2 : Skala Linkert	37
3. 3 : Jadwal Penelitian	40
4. 1 :Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel Faktor Psikologis (X).....	49
4. 2 :Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel Performa (Y).....	50
4. 3 :Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	52
4. 5 :Hasil Uji Normalitas	54
4. 6 :Hasil Uji Linieritas	54
4. 7 :Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	55
4. 8 :Hasil Uji hipotesis	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 : Kerangka Berpikir	30
2. 2 : Variabel Penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 :Output Analisi Data	72
2 :Kuesioner Penelitian	77
3 :Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	83
4 :Tabulasi Data Penelitian	85
5 :Surat Izin Penelitian.....	87
6 :Surat Balasan Penelitian	88
7 :Kartu Bimbingan	89
8 :Dokumentasi Penelitian	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk aktivitas jasmani yang dapat dilakukan secara perorangan maupun bersama-sama dengan menjunjung tinggi nilai sportivitas. Kegiatan tersebut berperan dalam menjaga kebugaran tubuh serta mendukung peningkatan kesehatan fisik dan mental. Menurut (Palmizal, 2019) olahraga sendiri didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang sederhana tetapi memiliki peran yang besar untuk kesehatan manusia. Sebagian besar manusia menganggap bahwa olahraga tidak begitu penting karena membuang-buang waktu tetapi dengan berolahraga manusia bisa bergerak secara bebas untuk merileksasikan tubuh sementara waktu. Selain untuk kesehatan, olahraga sendiri memiliki banyak manfaat dalam aspek kehidupan seperti sosial, politik, dan ekonomi.

Salah satu olahraga yang sangat populer adalah sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang melibatkan sebelas pemain dalam setiap tim, termasuk seorang penjaga gawang. Permainan ini dilakukan dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sekaligus menjaga pertahanan agar gawang sendiri tidak kebobolan oleh serangan tim lawan. Selain sebagai aktivitas olahraga, sepak bola juga berperan dalam meningkatkan kebugaran tubuh serta mendukung kondisi kesehatan fisik dan mental (Febrianto, 2016). Keberhasilan dalam permainan sepak bola tidak semata-mata dipengaruhi oleh penguasaan teknik serta kondisi fisik pemain, melainkan juga berkaitan erat dengan aspek psikologis yang dimiliki. Faktor psikologis, meliputi kepercayaan diri, motivasi, konsentrasi, dan kemampuan mengendalikan emosi, menjadi unsur penting yang dapat memengaruhi kualitas performa pemain ketika berada di lapangan (Permadi & Fernando, 2021). Di Indonesia, cabang olahraga sepak bola memiliki tingkat popularitas yang tinggi serta banyak diminati oleh berbagai kalangan masyarakat. Olahraga ini tidak hanya dimanfaatkan sebagai kegiatan untuk mengisi waktu senggang, tetapi juga menjadi sarana interaksi sosial yang melibatkan pemain di lapangan. Seperti contoh ketika waktu sore hari banyak anak-anak kecil hingga orang dewasa masih memiliki waktu luang

ketika setelah beraktivitas, untuk mengisi waktu luang tersebut dan bermanfaat sehingga berkumpul di lapangan terdekat untuk berolahraga sepak bola. Di samping menjadi aktivitas yang digemari, sepak bola juga menarik minat banyak generasi muda di Indonesia untuk menekuninya secara serius dengan harapan dapat berkarier sebagai pemain profesional pada klub-klub yang berlaga di kasta tertinggi kompetisi sepak bola nasional. Klub di Indonesia sangat banyak dimulai dari klub pembinaan usia muda yang biasa disebut Sekolah Sepak Bola (SSB) sampai klub profesional. Dengan adanya hal tersebut, ada banyak kompetisi yang bergengsi di Indonesia salah satunya BRI Liga 1.

Sepak bola di Indonesia menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat diminati dan mempunyai popularitas tinggi di tengah masyarakat. Ketertarikan terhadap olahraga ini tidak terbatas pada kelompok usia tertentu, melainkan mencakup berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Khususnya pada anak-anak, sepak bola tidak hanya menjadi aktivitas fisik untuk mengisi waktu luang, tetapi juga menjadi sarana bermain yang menyenangkan sekaligus media pembelajaran dalam mengembangkan kemampuan motorik, sosial, dan emosional. Banyak anak usia dini yang sudah mulai mengenal sepak bola melalui lingkungan sekitar, seperti bermain di halaman rumah, lapangan desa, maupun melalui pembinaan di Sekolah Sepak Bola (SSB).

Selain sebagai sarana rekreasi, sepak bola juga berkembang menjadi ajang kompetisi yang terstruktur maupun nonformal. Pada level profesional, terdapat kompetisi resmi seperti Liga 1 yang menjadi impian bagi banyak pemain sejak usia dini. Sementara itu, pada level akar rumput, terdapat kompetisi nonformal seperti liga antar kampung (tarkam) yang sering diikuti oleh berbagai kelompok usia, termasuk pemain muda yang sedang dalam tahap perkembangan kemampuan. Bagi pemain usia dini, keikutsertaan dalam kompetisi semacam ini menjadi pengalaman berharga untuk melatih keberanian, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengasah kemampuan bermain dalam situasi pertandingan nyata.

Kompetisi tarkam juga berperan sebagai wadah bagi pemain muda untuk menunjukkan potensi dan bakat yang dimiliki. Meskipun bersifat nonformal, tidak jarang kompetisi ini menjadi ajang pemantauan bagi pelatih atau pencari

bakat yang mencari pemain berbakat untuk dibina lebih lanjut ke jenjang yang lebih tinggi. Dengan demikian, bagi pemain usia dini, keterlibatan dalam sepak bola tidak hanya sebatas aktivitas bermain, tetapi juga dapat membuka peluang untuk meraih prestasi dan mengembangkan karier di dunia sepak bola profesional di masa depan.

Selain untuk kesenangan, bukan berarti tidak memperhatikan performa ketika bermain. Karena olahraga sepak bola sendiri sangat tergantung terhadap performa pemain. Ketika pemain sepak bola tidak memiliki performa yang baik maka dapat mengakibatkan kelelahan sehingga tidak dapat menunjukkan kemampuan terbaik ketika sedang bermain (Allsabab et al., 2019). (Khalida Juliani, 2017) juga menjelaskan bahwa performa merupakan bentuk kemampuan dan capaian penampilan yang diperlihatkan oleh seorang atlet ketika mengikuti pertandingan maupun perlombaan. Performa tersebut dapat dilihat dalam konteks individu maupun ketika atlet berkompetisi sebagai bagian dari suatu tim. Ketika pemain memiliki performa yang menurun ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi seperti kondisi fisik, nutrisi, dan kondisi psikologis (Farhati et al., 2024). (Permadi & Fernando, 2021) menjelaskan bahwa pencapaian performa dalam permainan sepak bola tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis pemain. Faktor mental mempunyai peran penting karena keadaan psikologis yang stabil dapat membantu atlet mengendalikan emosi, mempertahankan fokus, serta membangun rasa percaya diri ketika menghadapi pertandingan, baik dalam aktivitas olahraga secara individu maupun dalam suatu tim. Berdasarkan penelitian, terdapat hubungan yang kuat antara kondisi psikologis dengan performa pemain, di mana semakin baik kondisi mental pemain, maka semakin optimal pula performa yang ditampilkan di lapangan. Aspek psikologis seperti motivasi, *self-confidence*, konsentrasi, serta kemampuan mengelola tekanan pertandingan menjadi kunci penting dalam menunjang keberhasilan pemain. Sebaliknya, kondisi psikologis yang kurang stabil seperti rasa cemas, kurang percaya diri, dan tekanan mental dapat menyebabkan penurunan performa, seperti kesalahan dalam pengambilan keputusan, kehilangan fokus, hingga menurunnya kualitas permainan secara keseluruhan. Oleh karena itu, selain

latihan fisik dan teknik, pembinaan aspek psikologis juga menjadi hal yang sangat penting dalam meningkatkan performa pemain sepak bola.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di lingkungan Klub Badas FC, diketahui bahwa masih terdapat sejumlah pemain yang belum memberikan perhatian yang optimal terhadap aspek psikologis sebagai salah satu faktor penting dalam menunjang performa saat bertanding. Kondisi ini terlihat dari berbagai indikator yang muncul di lapangan, di mana beberapa pemain kerap menunjukkan rasa gugup yang berlebihan ketika menghadapi pertandingan, terutama pada situasi-situasi yang penuh tekanan. Selain itu, tingkat kepercayaan diri pemain dalam mengambil keputusan juga masih tergolong rendah, sehingga seringkali ragu-ragu dalam melakukan tindakan seperti mengoper bola, melakukan shooting, maupun menentukan posisi bermain.

Di samping itu, pemain juga cenderung mudah kehilangan konsentrasi ketika menghadapi tekanan, baik yang berasal dari lawan, situasi pertandingan, maupun dari dukungan penonton yang cukup ramai. Hal ini menyebabkan performa permainan menjadi tidak konsisten dan cenderung menurun pada momen-momen krusial. Kurangnya kestabilan mental tersebut juga dipengaruhi oleh minimnya pemahaman pemain mengenai pentingnya kesiapan psikologis dalam olahraga, khususnya sepak bola yang menuntut ketahanan mental tinggi.

Lebih lanjut, para pemain juga belum memiliki strategi yang tepat dalam mengelola kondisi psikologis mereka, seperti teknik mengontrol emosi, meningkatkan fokus, maupun membangun kepercayaan diri sebelum dan selama pertandingan berlangsung. Akibatnya, ketika menghadapi tekanan atau situasi sulit di lapangan, pemain belum mampu merespons secara optimal, sehingga berdampak pada penurunan kualitas performa secara keseluruhan. Oleh karena itu, aspek psikologis menjadi hal yang perlu mendapatkan perhatian lebih dalam proses pembinaan pemain di SSB Klub Badas FC.

Masalah dalam konteks ini adalah kurangnya pemain dalam memahami penurunan performa dari segi aspek psikologis. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa aspek mental atau psikologis memegang peranan penting dalam menentukan performa pemain ketika bertanding sepak bola.

Pemain yang memiliki kesiapan mental yang baik cenderung menunjukkan rasa percaya diri yang lebih tinggi, mampu menjaga konsentrasi sepanjang pertandingan, tidak mudah mengalami kepanikan, serta dapat mengendalikan emosi secara efektif meskipun menghadapi tekanan atau situasi yang menegangkan. Dalam praktiknya, sepak bola dapat dimainkan baik secara individu maupun sebagai bagian dari sebuah tim. Dengan kondisi seperti itu, mereka bisa bermain lebih maksimal dan menunjukkan kemampuan terbaiknya.

Sebaliknya, pemain yang mentalnya kurang siap cenderung lebih mudah merasa gugup, kehilangan fokus, dan sulit mengendalikan emosi ketika mendapat tekanan, baik dari lawan maupun suasana pertandingan. Hal ini dapat menyebabkan permainan menjadi tidak optimal dan performa pemain pun menurun. Oleh karena itu, Selain aspek fisik dan penguasaan teknik, faktor psikologis berupa kesiapan mental juga menjadi komponen yang perlu mendapat perhatian dalam permainan sepak bola. Kondisi mental yang baik dapat mendukung kemampuan pemain, baik ketika beraktivitas secara individu maupun saat menjalankan peran dalam sebuah tim (Permadi & Fernando, 2021).

Urgensi penelitian ini didasari oleh perlunya pemahaman yang lebih mendalam terhadap berbagai aspek psikologis yang berperan dalam memengaruhi performa pemain sepak bola, terutama pada jenjang Sekolah Sepak Bola (SSB) seperti Badas FC. Pemahaman mengenai faktor psikologis tersebut menjadi bagian penting dalam mendukung peningkatan kualitas penampilan pemain, baik secara individu maupun dalam kerja sama tim. Melalui kajian terhadap faktor-faktor tersebut, diharapkan dapat dirumuskan strategi yang tepat guna meningkatkan kesiapan mental pemain sehingga mampu memberikan kontribusi terhadap pencapaian performa yang lebih optimal.

Kajian ini diharapkan mampu mengisi kekurangan yang masih terdapat pada penelitian sebelumnya melalui pemahaman yang lebih komprehensif terkait berbagai faktor psikologis yang berperan dalam memengaruhi performa pemain sepak bola. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan dapat memberikan solusi atau strategi dalam mengelola kondisi mental pemain.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa aspek psikologis menjadi salah satu komponen penting yang berkontribusi dalam mendukung

optimalnya performa pemain sepak bola. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor psikologis yang mempengaruhi penurunan performa pemain sepak bola khususnya di SSB Badas FC sangat penting untuk dikaji secara ilmiah. Temuan dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi berupa masukan yang bersifat membangun bagi pelatih, pemain, maupun pihak pengambil kebijakan dalam rangka meningkatkan mutu performa pemain sepak bola dengan menerapkan pendekatan psikologis.

Dengan adanya permasalahan diatas, peneliti terdorong untuk melakukan kajian lebih lanjut melalui sebuah penelitian dengan judul "Analisis Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Performa Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Badas FC".

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat faktor psikologis pemain SSB Badas Fc?
2. Apakah faktor psikologis berpengaruh terhadap performa pemain SSB Badas FC?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian disusun dengan tujuan untuk:

1. Mengkaji berbagai faktor psikologis yang berperan terhadap tingkat performa pemain sepak bola pada SSB Klub Badas Fc.
2. Menganalisis pengaruh faktor psikologis terhadap performa pemain sepak bola di SSB Klub Badas Fc.
3. Mengidentifikasi berbagai langkah atau strategi yang dapat diterapkan dalam upaya meningkatkan kondisi psikologis pemain sehingga mampu mendukung peningkatan performa.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam aspek teoretis maupun penerapan secara praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur terkait faktor psikologis yang berpengaruh terhadap performa pemain sepak bola, mengingat aspek tersebut masih relatif terbatas dikaji secara mendalam dan sistematis.

- b. Temuan dalam penelitian ini dapat menjadi bahan pendukung dalam pengembangan konsep teoritis mengenai keterkaitan faktor psikologis dengan performa pemain serta upaya penerapan strategi untuk meningkatkan kondisi psikologis saat bermain sepak bola.
- c. Penelitian ini juga berpotensi menjadi rujukan awal bagi penelitian berikutnya yang ingin mengkaji lebih luas mengenai berbagai faktor tambahan, khususnya aspek psikologis yang berhubungan dengan performa pemain sepak bola.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Atlet

- 1) Memperluas pemahaman terkait aspek psikologis yang berperan dalam memengaruhi tingkat performa seseorang ketika melakukan permainan sepak bola.
- 2) Membantu pemain dalam mengidentifikasi faktor psikologis yang memengaruhi performa.
- 3) Meningkatkan kesadaran pemain tentang pentingnya menjaga kondisi psikologis untuk menunjang performa ketika bermain sepak bola.

b. Bagi Peneliti Lain

- 1) Menghasilkan informasi empiris yang dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk pengembangan penelitian berikutnya terkait faktor psikologis yang berpengaruh terhadap performa.
- 2) Membuka peluang penelitian lebih lanjut terkait variabel lain yang mungkin berhubungan dengan performa seperti kondisi psikologis.
- 3) Mendorong eksplorasi metodologi baru dalam mengukur efektivitas performa pemain dalam berbagai cabang olahraga sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Siroj, R., Afgani, W., Fatimah, Septaria, D., & Zahira Salsabila, G. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), 1861–1864.
- Alfansuri, D. U., Munawaroh, E., & Ilyas, M. (2025). *Memahami Dan Menerapkan Uji Korelasi Dalam Analisis Data Penelitian Pendidikan*. 740–752.
- Allsabab, M. A. H., Weda, W., Setiawan, I., & Nimah, A. S. (2019). Physical Condition Profile of Female Soccer Player Candra Kirana. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(2), 140. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.597>
- Ardern, C. L., Glasgow, P., Schneiders, A., Witvrouw, E., Clarsen, B., Cools, A., Gojanovic, B., Griffin, S., Khan, K. M., Moksnes, H., Mutch, S. A., Phillips, N., Reurink, G., Sadler, R., Silbernagel, K. G., Thorborg, K., Wangensteen, A., Wilk, K. E., & Bizzini, M. (2016). 2016 Consensus statement on return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern. *British Journal of Sports Medicine*, 50(14), 853–864. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096278>
- Chatterjee, D., Dasgupta, S. R., & Dutta, A. (2025). The adolescent football mind: how age and playing position influence competitive state anxiety, self-confidence, and cognitive interference in Indian footballers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7(December), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1695658>
- D. Gunarsa, S. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. PT BPK Gunung Mulia. https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Psikologi_olahraga&veaction=edit
- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dyah, B., & Bandur, A. (2018). *VALIDITAS DAN RELIABILITAS ALIDITAS DAN RELIABILITAS PENELITIAN ENELITIAN*. Penerbit Mitra Wacana Media.
- Eka Kurnia Darisman, S.Pd., M. P., Rahayu Prasetyo, S.Pd., M. P., & Dr. Wahyu

- Indra Bayu, M. P. (2021). *BELAJAR PSIKOLOGI OLAHRAGA SEBUAH TEORI DAN APLIKASI DALAM OLAHRAGA*. Jakad Media Publishing.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=19IoEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=psikologi+olahraga&ots=seyuO1Glsd&sig=tw6iYhvP3ZOMgOXabxMPKGhg1po&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Fadli, M. (2019). *SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAKBOLA PADA PEMAIN USIA 14-16 TAHUN DI SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PERSIS MAKASSAR*.
- Fadli, R., Hidayati, S., Cholifah, M., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Validitas dan Reliabilitas pada Penelitian Motivasi Belajar Pendidikan Agama Islam Menggunakan Product Moment. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1734–1739. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1419>
- Fakhriyani, D. V. (2017). *KESEHATAN MENTAL* (M. P. I. Dr. Mohammad Thoha (ed.)). Duta Media Publishing.
- Farhati, S., Berawi, K. N., Daulay, S. A., Kurniawan, C., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Biokimia, B. I., Molekuler, B., Studi, P., Dokter, P., Jasmani, P. S., Studi, P., Dokter, P., Keguruan, F., & Universitas, P. (2024). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perfoma Atlet Prestasi Olahraga Permainan Bola Kecil Factors Affecting the Athletes ' Performance in Small Ball Game Sports*. 14, 1897–1901.
- Febrianto, B. april. (2016). Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Menendang bola (Long Passing) Bgai pemain Sepak Bola Perprov Jombang. *Jurnal kesehatan olahraga*, 06(2), 83–91.
- Garfield, Charles A; Bennett, H. Z. (1984). *Peak performance : mental training techniques of the world's greatest athletes*. J.P. Tarcher.
<https://archive.org/details/peakperformancem00garf/page/n1/mode/2up>
- Glavaš, D., Pandžić, M., & Domijan, D. (2023). The role of working memory capacity in soccer tactical decision making at different levels of expertise. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 8(1).
<https://doi.org/10.1186/s41235-023-00473-2>

- Gould, R. S. (2026). *Foundations of sport and exercise psychology* / Robert Weinberg , Daniel Gould. 29217.
- Grønset, J., Langagergaard, M., & Sæther, S. A. (2024). Mental processes in professional football players. *Frontiers in Psychology*, 15(September).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428892>
- Gucciardi, D. F. (2017). *Mental toughness: progress and prospects*. Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>
- Huang, D., Wang, H., Tang, Y., Lei, H., & Koh, D. (2025). Enhancing athlete performance under pressure: the role of attribution training in mitigating choking. *Frontiers in Psychology*, 16(February).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1435374>
- Ilham, Z. (2021). *Peranan psikologi olahraga terhadap atlet*. 1(2), 274–282.
- Jaya, I. M. L. M. (2020). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif: Teori, penerapan, dan riset nyata*. Anak Hebat Indonesia.
- Kamajaya, F. N. Z. (2023). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Performa Atlet Sepakbola Dalam Melakukan Tendangan Penalti : Telaah Literatur*.
- Kaplánová, A. (2024). Psychological readiness of football players for the match and its connection with self-esteem and competitive anxiety. *Heliyon*, 10(6).
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27608>
- Khalida Juliani, 2017. (2017). *PELATIHAN BRAIN JOGGING UNTUK MENINGKATAN PERFORMA KETERAMPILAN ATLET PENCAK SILAT Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*.
- Khoirunnisa, A. A., Risfianti, D., & Azizah, R. (2023). PERILAKU WAS-WAS SAAT BERWUDHU MENURUT PERSPEKTIF AGAMA ISLAM DAN PSIKOLOGI. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(2023), 1135–1144.
- Kholiq, N. (2024). PSIKOLOGI OLAHRAGA: MENINGKATKAN PERFORMA ATLET MELALUI KESIAPAN MENTAL DAN MOTIVASI. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 1.

- Lamberts, R. P., van Erp, T., Sanders, D., Welman, K. E., & Sandbakk, Ø. (2022). The Evolution of Applied Research on Sports Physiology and Performance: An Appreciation to the Athletes and Teams for Sharing Their Data. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(11), 1549. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2022-0366>
- Lanferdini, F. J., Diefenthaler, F., Ardigò, L. P., Peyré-Tartaruga, L. A., & Padulo, J. (2022). Editorial: Structural and mechanistic determinants of endurance performance. *Frontiers in Physiology*, 13(October), 1–3. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.1035583>
- Lilik, S. A. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Modric, T., Malone, J. J., Versic, S., Andrzejewski, M., Chmura, P., Konefał, M., Drid, P., & Sekulic, D. (2022). The influence of physical performance on technical and tactical outcomes in the UEFA Champions League. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00573-4>
- Muchson. (2017). *Statistik Deskriptif*. SPASI MEDIA.
- Nugroho Susanto, L. (2016). *MANAJEMEN PROGRAM LATIHAN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) GAMA YOGYAKARTA Nugroho*. 4(April), 98–110.
- Palmizal, p. (2019). Manajemen Olahraga Definisi, fungsi dan perannya pada induk organisasi olahraga. *Manajemen Olahraga*, 154.
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 5(1), 14–20. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Purwanto. (2018). *Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian Ekonomi Syariah*. StaiaPress.
- Rinaldy, M. (2022). *PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN TERHADAP PERFORMA BERTANDING ATLET BOLA*

*BASKET SMA DI KOTA BAUBAU. UNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA.*

- Roflin, E., Andriyani Liberty, I., & Pariyana. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel dalam penelitian kedokteran*. PT. Nasya Expanding Management.
- Schiphof-Godart, L., Roelands, B., & Hettinga, F. J. (2018). Drive in sports: How mental fatigue affects endurance performance. *Frontiers in Psychology*, 9(AUG), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01383>
- Şekerci, K., Şahbudak, M., & Işıkgöz, M. E. (2025). *The interplay of emotional intelligence and mental toughness in amateur soccer : the role of goal commitment*. November, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1670502>
- Setyawati, C. Y., Sidharta, H., & Dharma, E. S. (2022). Intrapreneur Intention in Surabaya, Indonesia: as the Impacts of Entrepreneurial Orientation. *Journal of Management*, 1–23.
- Sharpe, A. (2008). *The Catholic Encyclopedia*. Robert Appleton.
- Sihab, M., Sultan, M. I., & Asrul, A. S. B. (2025). Integrasi Faktor Psikologis dan Fisiologis dalam Penelitian Sepak Bola: Systematic Bibliometric Reviewtentang Self-Efficacy, Motivasi, dan Kapasitas Fisiologis. *HOLISTIC JOURNAL OF SPORT EDUCATION*, 5. <http://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas>
- Stead, J., Poolton, J., & Alder, D. (2022). Performance slumps in sport: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 61. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102136>
- Sugiyono. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sukmana, A. (2015). *PERBEDAAN FAKTOR PSIKOLOGIS YANG MENGHAMBAT PERFORMA ANTARA PEMAIN CADANGAN DAN INTI SAAT BERTANDING PADA KOMPETISI SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) KU 14-15 TAHUN DI KEJUARAAN LIGA BATURETNO 2015*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and sport performance: a PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in Psychology*, 15(March), 1–12.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1358771>

- Watson, J. C., & Coker-Cranney, A. M. (2018). Introduction to the Special Issue: Using technology in applied sport psychology. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(4), 213–215. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1552446>
- Wu, C. H., Zhao, Y. Di, Yin, F. Q., Yi, Y., Geng, L., & Xu, X. (2024). Mental Fatigue and Sports Performance of Athletes: Theoretical Explanation, Influencing Factors, and Intervention Methods. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1–16. <https://doi.org/10.3390/bs14121125>
- Yulmiando, R. (2021). Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Di Sma Negeri 2 Tembilahan. *jurnal olahraga indragiri (JOI)*, 8, 1–23.
- Zainuddin, K., & Firdaus, F. (2022). *Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sepak Bola di Kota Makassar*. 2(6), 171–177.