

**TINGKAT KECEMASAN DAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK
ACADEMY JOATI FUTSAL TEAM MUNJUNGAN USIA 13 TAHUN SAAT
PERTANDINGAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

ROMZI IZZA MAHBUBA

NPM : 2215030014

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi Oleh:

ROMZI IZZA MAHBUBA

NPM: 2215030014

Judul:

**TINGKAT KECEMASAN DAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK
ACADEMY JOATI FUTSAL TEAM MUNJUNGAN USIA 13 TAHUN SAAT
PERTANDINGAN**

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

Tanggal: 1 Juli 2026

Pembimbing 1



Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or.

NIDN. 0723038705

Pembimbing 2



Rizki Burstiando, M.Pd.

NIDN 0711029002

Skripsi oleh:

ROMZI IZZA MAHBUBA

NPM: 2215030014

Judul:

**TINGKAT KECEMASAN DAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK
ACADEMY JOATI FUTSAL TEAM MUNJUNGAN USIA 13 TAHUN SAAT
PERTANDINGAN**

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 15 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Dr. Dhedhy Yulawan, M.Or.
2. Penguji I : Septyaning Lusianti, M.Pd.
3. Penguji II : Rizki Burstiando, M.Pd.



Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or.
NIDN. 0703098802

Lembar Motto

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 5)

Skripsi ini ku persembahkan kepada :

- Kedua orang tua ku tercinta, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua.
- Kepada kakakku dan seluruh kerabat dekatku, terima kasih atas segala dukungan, semangat, doa serta kasih sayang yang senantiasa kalian berikan. Semoga segala kebaikan kalian mendapatkan balasan yang terbaik.
- Seseorang yang spesial di hatiku Mey Rizka Dwi Andini, terima kasih telah menjadi penyemangat, pendengar terbaik, dan selalu mendukung dalam setiap langkah. Kehadiranmu memberikan kekuatan untuk terus berjuang hingga akhirnya aku dapat menyelesaikan perjalanan ini.
- Sahabat dan Teman-teman pelatih *Academy* joati ft Mas Imam Rifa'i Mas Lucky Adriyan Saputro, Reynaldi Puja Nanda Yusufa, Raihan Putra Adi Santa, Eko Putro Agus Wirahudin. Terima kasih atas semangat, dukungan, bantuan, serta kebersamaan yang telah diberikan. Tanpa doa dan dukungan kalian, saya tidak mungkin dapat sampai pada titik ini. Semoga kebaikan kalian mendapat balasan yang berlimpah.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Romzi Izza Mahbuba
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Trenggalek/21 Maret 2002
NPM : 2215030014
Fak/Jur/Prodi. : FIKS/S1 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, 15 Juli 2026

Yang Menyatakan



ROMZI IZZA MAHBUBA

NPM: 2215030014

v

ABSTRAK

Romzi Izza Mahbuba. *Tingkat Kecemasan dan Percaya Diri Peserta Didik Academy Joati Futsal Team Munjungan Usia 13 Tahun Saat Pertandingan.* Skripsi,

Kata kunci: kecemasan, percaya diri, futsal, peserta didik, pertandingan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan percaya diri peserta didik *Academy Joati Futsal Team Munjungan* usia 13 tahun saat menghadapi pertandingan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif dan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 30 peserta didik *Academy Joati Futsal Team Munjungan* usia 13 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat kecemasan dan percaya diri yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan statistik deskriptif (analisis univariat) dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 23, meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), standar deviasi, distribusi frekuensi, persentase, serta analisis rata-rata setiap indikator variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik memiliki nilai rata-rata sebesar 46,60 dan berada pada kategori sedang. Sebanyak 22 responden (73,3%) berada pada kategori sedang, 5 responden (16,7%) berada pada kategori tinggi, dan 3 responden (10%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan analisis indikator, aspek motorik merupakan indikator kecemasan dengan nilai rata-rata tertinggi (12,97), sedangkan aspek somatik memiliki nilai rata-rata terendah (10,87). Sementara itu, tingkat percaya diri memiliki nilai rata-rata sebesar 63,73 dan berada pada kategori tinggi. Sebanyak 22 responden (73,3%) memiliki tingkat percaya diri tinggi dan 8 responden (26,7%) berada pada kategori sedang. Berdasarkan analisis indikator, aspek optimis memiliki nilai rata-rata tertinggi (13,27), sedangkan aspek objektif memiliki nilai rata-rata terendah (12,07).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa peserta didik *Academy Joati Futsal Team Munjungan* usia 13 tahun memiliki tingkat kecemasan pada kategori sedang dan tingkat percaya diri pada kategori tinggi saat menghadapi pertandingan. Meskipun demikian, kecemasan masih tampak dominan pada aspek motorik, sedangkan rasa percaya diri paling menonjol pada aspek optimis. Oleh karena itu, pelatih perlu memberikan pembinaan mental secara berkelanjutan melalui latihan psikologis, simulasi pertandingan, dan peningkatan pengalaman bertanding agar kecemasan dapat dikendalikan serta kepercayaan diri peserta didik semakin meningkat.

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Alloh Tuhan Yang Maha Kuasa, Karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan berjudul "Tingkat Kecemasan Dan Percaya Diri Peserta Didik *Academy Joati Futsal Team* Munjungan Usia 13 Tahun Saat Pertandingan". Penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan PENJASKESREK. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Bapak Weda, M.Pd selaku ketua program studi Penjasesrek UN PGRI Kediri.
4. Bapak Dr. Dhedhy Yuliawan, S.Pd, M.Or dan Rizki Burstiando, M.Pd. selaku dosen pembimbing pertama skripsi. yang telah sabar membimbing, memberi pengarahan, solusi dan dukungan. serta bersedia meluangkan waktu untuk membimbing penyusunan skripsi ini.
5. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis, baik dari sisi moril maupun materil.
6. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 15 Juli 2026



ROMZLIZZA MAHBUBA
NPM: 2215030014

DAFTAR ISI

LEMBARPERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR MOTTO.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Masalah.....	5
D. Manfaat Penelelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Futsal.....	7
2. Kecemasan.....	12
3. Kepercayaan diri.....	17
B. Kajian Penelitian Terdahulu.....	19
C. Kerangka Berfikir.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain penelitian.....	26
B. Instrumen penelitian.....	26
C. Tempat dan jadwal penelitian.....	30
D. Populasi dan sampel.....	31
E. Prosedur penelitian.....	31
F. Teknik analisis data.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35

A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP.....	43
A. Simpulan	43
B. Implikasi.....	44
C. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. kisi kisi kuesioner kecemasan dan percaya diri	29
Tabel 3. 2. Norma penilaian kecemasan dan percaya diri.....	29
Tabel 3. 3. Kategori tingkat kecemasan	33
Tabel 3. 4.kategori tingkat percaya diri	34
Tabel 4. 1. Statistik deskriptif	36
Tabel 4. 2. Nilai rata-rata setiap indikator tingkat kecemasan.....	36
Tabel 4. 3. Persentase tingkat kecemasan	37
Tabel 4. 4. Nilai rata-rata setiap indikator percaya diri.....	38
Tabel 4. 5. Presentase skor percaya diri.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Teknik Dasar Passing.....	10
Gambar 2. 2. Teknik Dasar Control	11
Gambar 2. 3. Teknik Dasar Dribbling.....	11
Gambar 4. 1. Grafik tingkat kecemasan.....	38
Gambar 4. 2. Grafik percaya diri	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-Kisi Kuesioner	55
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	56
Lampiran 3. Tabel Uji validitas tingkat kecemasan.....	60
Lampiran 4. Tabel Uji validitas percaya diri	61
Lampiran 5. Tabel Uji Reliabilitas.....	61
Lampiran 6. Tabel Statistik Deskriptif.....	62
Lampiran 7. Tabel Rentang skor Tingkat kecemasan.....	62
Lampiran 8. Tabel Presentase skor Tingkat kecemasan	62
Lampiran 9. Grafik tingkat kecemasan	63
Lampiran 10. Tabel Rentang skor percaya diri	63
Lampiran 11. Presentase skor percaya diri	63
Lampiran 12. Grafik Percaya Diri.....	64
Lampiran 13. Surat izin Penelitian dari Ahli Bahasa.....	65
Lampiran 14. Surat izin Penelitian dari Ahli Futsal.....	71
Lampiran 15. Surat izin Penelitian dari Ahli Pelatih	72
Lampiran 16. Surat izin Penelitian.....	73
Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian	74
Lampiran 18. Hasil Kuesioner Kecemasan dan Percaya diri	75
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....	79
Lampiran 20. Hasil Bebas Plagiasi Similarity	82
Lampiran 21. Kartu Bimbingan	83
Lampiran 22. Lembar Persetujuan	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas hidup paling diminati dan digemari banyak orang, serta menjadi kebutuhan hidup bersifat berkala, karena berfungsi untuk menjaga kebugaran jasmani dan meningkatkan kesehatan. Oleh sebab itu, kegiatan olahraga perlu dilakukan secara rutin dan berkesinambungan serta tidak dapat diabaikan dalam keseharian. (Supiati *et al.*, 2021). Olahraga dilakukan untuk mengisi waktu luang serta bertujuan untuk a) rekreasi, b) pendidikan, c) meningkatkan kebugaran jasmani, dan d) mencapai target.

Kegiatan olahraga tidak hanya dilakukan dengan melakukan aktivitas gerak biasa. Dalam olahraga juga ada namanya pembinaan olahraga dimana seseorang mampu berprestasi dalam bidang olahraga digelutinya. Prestasi olahraga ditingkatkan dengan pembinaan tersistematis melalui identifikasi bakat, pendidikan, pelatihan berbasis IPTEK yang disertai penguatan kualitas organisasi olahraga di tingkat pusat dan daerah (Jihad & Annas, 2021).

Kecemasan merupakan aspek penting dalam psikologi olahraga berkaitan erat dengan kualitas performa atlet saat bertanding. Tekanan kompetisi menimbulkan tingkat kecemasan beragam, sehingga konsentrasi, koordinasi, dan rasa percaya diri dapat menurun. Pengelolaan kecemasan secara tepat membantu atlet menghadapi tuntutan mental selama kompetisi (Dewi *et al.*, 2023). Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu atas kemampuan dirinya agar tidak cemas berlebihan, bebas mengambil keputusan, serta bertanggung jawab atas tindakannya (Gusriansyah *et al.*, 2025). Perkembangan kemampuan atlet berkaitan tingkat kepercayaan diri. Keyakinan mendorong motivasi, menjaga konsistensi latihan, memperkuat kesiapan menghadapi tantangan, serta mengoptimalkan pencapaian prestasi. Oleh karena itu, kepercayaan diri menjadi modal psikologis penting dalam dunia olahraga. Kecemasan merupakan respons emosional berupa rasa khawatir, tegang, dan kewaspadaan berlebih

saat menghadapi situasi yang dianggap mengancam meskipun tanpa objek yang jelas (Mulya et al., 2025). kecemasan adalah sesuatu diberikan Tuhan ke dalam diri manusia secara fitrah (Bimantoro & Zoki, 2022). Reaksi normal pada situasi menekan kehidupan seseorang, dan tidak berlangsung lama (Nova et al., 2021). Kondisi ini merupakan respons yang wajar ketika seseorang berada dalam situasi penuh tekanan dan umumnya berlangsung sementara (Nova et al., 2021). Dalam olahraga, kecemasan hadir sebagai rasa takut atau khawatir akibat tekanan pertandingan. Menurut Jannah, kecemasan olahraga mencakup *somatic anxiety*, *Cognitive anxiety*, *trait anxiety*, *state anxiety*, *competitive trait anxiety*, dan *competitive state anxiety* (Nurmalasari et al., 2024). Kepercayaan diri keyakinan seseorang atas kapasitas dirinya untuk menyelesaikan tugas maupun menghadapi berbagai situasi dengan harapan memperoleh hasil terbaik (Mulya et al., 2025). Individu dengan kepercayaan diri tinggi cenderung lebih tenang dalam bertindak, leluasa mengekspresikan kemampuan, bertanggung jawab atas perilakunya, mampu menjalin hubungan sosial secara positif, serta memiliki dorongan kuat untuk meraih prestasi (Krisno et al., 2020).

Pembinaan olahraga sering dilakukan seorang pelatih untuk meningkatkan kemampuan dan *skill* supaya tercapainya target setiap peserta didik. Pelatihan dalam olahraga memiliki banyak metode digunakan untuk meningkatkan setiap individu peserta didik salah satunya dengan meningkatkan mentalitasnya. Strategi psikologis mendorong atlet tampil optimal dan menang di setiap pertandingan (Kusuma & Rindaningsih, 2024).

Mentalitas peserta didik dalam suatu pembinaan olahraga sangat mempengaruhi perkembangan kemampuan individunya. Dalam perkembangan peserta didik tidak dapat dilihat dari mereka berlatih saja tetapi juga dapat dilihat saat peserta didik bertanding. Ketangguhan mental (*mental toughness*) sebagai atribut psikologis atlet unggulan yang ditinjau melalui latihan atau pertandingan (Hudaniah & Masturah, 2024). Ketangguhan mental merupakan aspek vital untuk mencapai prestasi dengan kemampuan fisik optimal.

Olahraga futsal memerlukan sistem pembinaan tersusun baik untuk mencapai suatu target diinginkan. Salah satunya dengan menaikan mentalitas setiap peserta didik. Futsal merupakan cabang olahraga beregu diminati laki-laki maupun perempuan dengan mengutamakan koordinasi antarpemain dan dimainkan oleh dua tim yang terdiri atas lima pemain setiap tim (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Pemain bertujuan mencetak gol ke gawang lawan menggunakan kaki atau anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang. Selain pemain inti, setiap tim diperbolehkan menyiapkan pemain cadangan.

Berdasarkan observasi dilakukan oleh penelitian ini menggambarkan keadaan sesungguhnya *Academy Joati Futsal Team Munjungan* adalah klub futsal di Kec. Munjungan Kab. Trenggalek. *Academy Joati Futsal Team Munjungan* berdiri sejak tahun 2020 sedangkan dalam menjalankan pembinaan usia dini mulai tahun 2023 – sekarang. Pembinaan usia dininya mulai kategori usia 9 tahun, usia 11 tahun, dan usia 13 tahun. Kegiatan latihan *Academy Joati Futsal Team Munjungan* dilakukan tiga kali sepekan pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, serta waktu setiap pertemuannya selama 2 jam. Fasilitas dimiliki memadai guna menunjang pembinaan seperti bola, *cone*, *marker*, rompi, dan *agility ladder*.

Academy Joati Futsal Team Munjungan sering melakukan uji coba baik didalam kota maupun luar kota. Hal ini untuk bertujuan untuk menjalankan program latihan 2 bulan sekali melakukan uji tanding dengan tim futsal luar. *Academy Joati Futsal Team Munjungan* belum memiliki prestasi dicapai dikarenakan tidak banyaknya *event* resmi diselenggarakan untuk tim futsal *Academy Joati Futsal Team Munjungan* kategori usia 13 tahun melakukan pertandingan resmi baru sekali yaitu pada Liga Dragon di Tulungagung tahun 2024. Kategori usia 13 tahun sudah sering melakukan uji coba dengan berbagai tim tetapi masih kurang dari segi kecemasan dan percaya diri seperti halnya kurangnya percaya diri pemain dalam menunjukkan kemampuannya dan masih muncul kecemasan saat bertanding. Peserta didik juga saat memasuki lapangan sudah merasa gugup, Seperti halnya pada saat berjalannya pertandingan merasa takut kehilangan bola dengan tidak tenang dalam menguasai bola dan kebingungan dalam

mengumpan bola merasa kalau umpanya salah, Setelah itu pelatih mengetahui kalau peserta didiknya tidak bagus peformanya saat pertandingan pelatih itu meminta kepada wasit melakukan *time out* untuk memberikan brifing sejenak untuk membahas strategi dan memberikan saran kepada peserta didiknya untuk bermain lebih tenang dan jangan takut pada lawan bermainlah seperti pada latihan (Athyra et al., 2025).

Kejadian dikarenakan factor memengaruhi mulai dari orang desa baru terjun dalam pertandingan. Pelatih *Academy Joati Futsal Team* Munjungan juga tidak berhenti memotivasi para peserta didiknya untuk selalu meningkatkan kepercayaan dirinya saat melakukan uji coba maupun bertandingan resmi. Para peserta didik kategori usia 13 tahun jika dalam latihan menunjukkan permainan agresif. Karakter permainan futsal berlangsung cepat dan berintensitas tinggi kerap memunculkan kecemasan pada pemain, baik sebelum, selama hingga menjelang akhir laga.(Deo et al., 2025) , dan memiliki kerjasama tim sudah baik tetapi jika di adu diluar masih muncul kecemasan dan rasa kurang percaya diri saat bertanding sesungguhnya.

Berdasarkan kajian teori dan studi pendahuluan dilakukan, peneliti memiliki minat untuk melakukan kajian secara ilmiah tentang tingkat kecemasan dan kepercayaan diri pemain dalam suatu. Selaras dengan yang diteliti Listiana, *et. al.*, (2024), kontribusi *mental toughness* 12,2% pada *competitive anxiety* atlet Indonesia, sedangkan 87,8% dari faktor lain. Temuan ini mengindikasikan *competitive anxiety* tidak hanya berkaitan dengan *mental toughness*.

Mario Azriel, *et. al.*, (2023) pelatihan mental mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler. Peningkatan tersebut terlihat dari rata-rata pretest sebesar 79,2 menjadi 94,6 pada posttest.

Umam (2023) embuktikan adanya peningkatan keterampilan *dribble* pemain futsal. Nilai rata-rata pretest 51,00 meningkat menjadi 67,67 pada posttest, atau bertambah 13,67 poin dengan persentase kenaikan 13,67%.

Berbeda dengan penelitian relevan tersebut bertujuan membuktikan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri saat bertanding *Academy Joati Futsal Team* Munjungan secara luas. Penelitian ini menggunakan indikator tingkat kecemasan

dan kepercayaan diri. Sedangkan metode kuantitatif dan jenis pelitiannya melalui teknik pengumpulan data dan sampel.

Penelitian ini diharapkan memperkaya referensi mengenai tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet sebagai dasar penguatan mental bertanding. Selain itu, kajian dengan fokus kedua indikator masih terbatas sehingga diharapkan mampu melengkapi temuan penelitian sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat kecemasan dan kepercayaan diri terhadap mental bertanding peserta didik kategori usia 13 tahun *Academy Joati Futsal Team* Munjungan.

C. Tujuan Masalah

Penelitian bertujuan mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri terhadap mental bertanding peserta didik kategori usia 13 tahun *Joati Futsal Team* Munjungan.

D. Manfaat Penelelitian

1. Manfaat secara teoritis

Penelitian berkontribusi dalam kepelatihan, yaitu memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam dunia kepelatihan, khususnya pada perkembangan peserta didik serta pelatih dalam menjalankan kegiatan kepelatihan futsal dalam mengetahui kecemasan dan kepercayaan diri.

2. Manfaat praktis

a. Bagi klub

- 1) Dapat menjadi bahan masukan kepada pihak klub dalam melaksanakan kepelatihan terhadap peserta didik.
- 2) Sebagai upaya peningkatan kualitas pengelolaan klub terhadap peserta didik.

b. Bagi pelatih

- 1) Untuk meningkatkan kualitas pelatih dalam menjalankan atau membina klub.
- 2) Sebagai bahan evaluasi bagi klub untuk menjadikan klub futsal lebih baik.
- 3) Memberikan informasi berguna bagi pelatih.
- 4) Dapat dimanfaatkan untuk mengukur kualitas dan kemampuan pelatih.

c. Bagi peserta didik

- 1) Untuk meningkatkan mental peserta didik dalam pertandingan futsal.
- 2) Memberikan pengaruh terhadap peningkatan mental bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A. W. (2022). *Tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan pada atlet futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*.
- Almaghribi, M. D., Ridlo, A. F., & Bujang. (2022). Pelatihan cabang olahraga futsal untuk meningkatkan minat dan bakat remaja. *Jurnal Bakti Bagi Bangsa*, 1(1). <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v1i1.3785>
- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., & Mahpudin, S. P. (2020). Konsep diri dengan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(2), 370–383.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani anggota UKM futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak kecemasan (anxiety) dalam olahraga terhadap atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 33–39.
- Athyra, S. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Analisis kepercayaan diri dan kecemasan atlet futsal putri berdasarkan siklus menstruasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1).
- Baharuddin, A. R. (2021). *Gambaran tingkat kecemasan dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hasanuddin* [Skripsi].
- Bimantoro, J., & Zoki, A. (2022). Analisis kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Sidowarek 2 Jombang. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3).
- Choir, M. M., Nugroho, R., & Aji, B. (2026). Sepak terjang klub futsal Bintang Timur Surabaya pada tahun 2009–2022. *IPSSJ*, 3(2).
- Deo, K., Perdana, R. P., & B, P. S. (2025). Tingkat kepercayaan diri atlet futsal di Akademi Pangsuma FC. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2).

- Dewi, M., Afifah, N., Sembiring, D. A., & Dewi, R. R. K. (2023). Pengaruh tingkat kecemasan dan performa atlet cabang olahraga bola tangan Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 119–128.
- Dhian, K. (2020). Kecemasan dan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22–33.
- Elfian, G. S., & Wahyudin. (2023). Analisis manajemen olahraga Asosiasi Futsal Kabupaten Bone. *Jurnal Ilara*, 14(3), 61–69.
- Febriyanti, N. P. (2024). *Pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri Hantu Kota Jambi FC* [Tesis].
- Gusriansyah, Sulastio, A., & Wedi. (2025). Perbandingan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet Riau pada cabang olahraga individu dan tim sebelum bertanding dalam event Porwil 2023. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(3).
- Hamandia, M. R. (2022). Analisis konseptual mengenai kecemasan dalam berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam dan Kehumasan*, 6(1), 59–70.
- Hudaniah, & Masturah, A. N. (2024). Ketangguhan mental sebagai solusi kecemasan bertanding atlet. *Jurnal Psikologi*, 14(2).
- Husna, J. N. (2023). *Hubungan kepercayaan diri dan kecemasan bertanding terhadap mental toughness atlet sepak bola DIY*.
- Husodo, B. R., & Bawano, M. N. (2022). Hubungan antara konsep diri atlet futsal dengan tingkat kecemasan atlet futsal Yanitra FC usia 16–23 tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 199–208.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2024). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3).
- Ikhwan, Y., Hidayat, R., & Azwar, E. (2022). Analisis kondisi fisik dominan atlet futsal Opanindo Banda Aceh. *Jurnal Edunomika*, 6(2), 1–6.
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan prestasi olahraga sepak bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 46–53.

- Juanda, A. (2020). *Survei tingkat kecemasan bertanding terhadap atlet futsal SMAN 1 Watansoppeng* [Skripsi].
- Krisno, Gustiawati, R., & Iqba, R. (2020). Tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1, 131–140.
- Kusuma, E. T., & Rindaningsih, I. (2024). Manajemen kepelatihan dalam membangun mental juara pada atlet. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(4), 1–17. <https://doi.org/10.47134/pjpi.v1i4.699>
- Listiana, Y. D. G., Dirmala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Pengaruh mental toughness terhadap competitive anxiety pada atlet Indonesia. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 79–92. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.25963>
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan konsentrasi terhadap ketepatan shooting pada ekstrakurikuler futsal putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 139–149.
- Manurung, S. A. (2023). *Studi identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir* [Skripsi].
- Mario Azriel Iman Chodori, Adi, S., & Wahyudi, N. T. (2023). Pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Malang. *Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 1(4), 63–75. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.320>
- Mauladani, R. F., Hermawan, I., & Permadi, A. A. (2024). Pengaruh latihan power play terhadap kontribusi goalkeeper dalam permainan futsal. *Jurnal Porkes*, 7(1), 136–145. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.24093>
- Maulana, A. (2022). Analisis validitas, reliabilitas, dan kelayakan instrumen penilaian rasa percaya diri siswa. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 3(3), 133–139.
- Muhammad, Sumarjo, & Oviantara, S. (2023). Tingkat kemampuan shooting dan dribbling dalam bermain futsal pada Klub AKA Blok Bengkel Kecamatan Kota Sigli. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 3(4), 199–209.
- Adi, A. W. (2022). *Tingkat Kecemasan (ANXIETY) Dalam Menghadapi Pertandingan*

Pada Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

- Almaghribi, M. D., Ridlo, A. F., & Bujang. (2022). Pelatihan Cabang Olahraga Futsal Untuk Meningkatkan Minat Dan Bakat Remaja. *Jurnal Bakti Bagi Bangsa*, 1(1). <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v1i1.3785>
- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., & Mahpudin, S. P. (2020). Konsep diri dengan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(2), 370–383.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet The Impact Of Anxiety In Sports On Athletes. *Journal Of Sport Science And Tourism Activity*, 1(1), 33–39.
- Athyra, S. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Analisis Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Atlet Futsal Putri Berdasarkan Siklus Menstruasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1).
- Baharuddin, A. R. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Hasanuddin.*
- Bimantoro, J., & Zoki, A. (2022). Analisis Kecemasan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sidowarek 2 Jombang. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3).
- Choir, M. M., Nugroho, R., & Aji, B. (2026). Sepak Terjang Klub Futsal Bintang Timur Surabaya Pada Tahun 2009-2022. *IPSSJ*, 3(2).
- Deo, K., Perdana, R. P., & B, P. S. (2025). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Futsal Di Akademi Pangsuma Fc. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2).
- Dewi, M., Afifah, N., Sembiring, D. A., & Dewi, R. R. K. (2023). *Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (handball) Universitas Singaperbangsa Karawang*. 9(2), 119–128.

- Dhian, K. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Anxiety and Academic Achievement in College Students. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22–33.
- Elfian, G, S., & Wahyudin. (2023). Analisis Manajemen Olahraga Asosiasi Futsal Kabupaten Bone. *Jurnal Ilara*, 14(3), 61–69.
- Febriyanti, N. P. (2024). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri Hantu Kota Jambi Fc. In *Tesis* (Vol. 15, Nomor 1).
- Gusriansyah, Sulastio, A., & Wedi. (2025). Perbandingan Tingkat Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Atlet Riau Pada Cabang Olahraga Individu Dan Tim Sebelum Bertanding Dalam Event Porwil 2023. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(3).
- Hamandia, M. R. (2022). Analisis Konseptual Mengenai Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam dan Kehumasan*, 6(1), 59–70.
- Hudaniah, & Masturah, A. N. (2024). Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding Atlet. *Jurnal Psikologi*, 14(2).
- Husna, J. N. (2023). *Hubungan Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Bertanding Terhadap Mental Toughness Atlet Sepak Bola DIY*.
- Husodo, briannando R., & Bawano, M. N. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Atlet Futsal Dengan Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Yanitra Fc Usia 16 – 23 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 199–208.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2024). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3).
- Ikhwani, Y., Hidayat, R., & Azwar, E. (2022). Analisis Kondisi Fisik Dominan Atlet Futsal Opanindo Banda Aceh. *Jurnal Edunomika*, 06(02), 1–6.
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 46–53.
- Juanda, A. (2020). *Survei Tingkat Kecemasan Bertanding Terhadap Atlet Futsal Sman 1 Watansoppeng*.

- Krisno, Gustiawati, R., & Iqba, R. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Penjas Di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(November), 131–140.
- Kusuma, E. T., & Rindaningsih, I. (2024). Manajemen Kepelatihan dalam Membangun Mental Juara pada Atlet. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(4), 1–17. <https://doi.org/10.47134/pjpi.v1i4.699>
- Listiana, Y. D. G., Dirmala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Indonesia. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 79–92. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.25963>
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsetrasi Terhadap Ketetapan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 139–149.
- Manurung, S. A. (2023). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir*.
- Mario Azriel Iman Chodori, Adi, S., & Wahyudi, N. T. (2023). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang. *Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 1(4), 63–75. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.320>
- Mauladani, R. F., Hermawan, I., & Permadi, A. A. (2024). Pengaruh latihan power play terhadap kontribusi goalkeeper dalam permainan futsal. *Jurnal Porkes*, 7(1), 136–145. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.24093>
- Maulana, A. (2022). Analisis Validitas , Reliabilitas , dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 3(3), 133–139.
- Muhammad, Sumarjo, & Oviantara, S. (2023). Tingkat Kemampuan Shotting Dan Dribbling Dalam Bermain Futsal Pada Klub Aka Blok Bengkel Kecamatan Kota Sigli. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 3(4), 199–209.
- Mulya, G., Agustriyani, R., & Indrawan, B. (2025). Hubungan Self-Efficacy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Tingkat Pertama. *Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 9(1).

- Nova, P., Gani, R. A., & Julianti, R. R. (2021). Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Telagasari dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Menghadapi Pertemuan Tatap Muka di Sekolah Pada Masa Pandemi Covid 19 Putra. *Jurnal Ilmiah Wahana pendidikan*, 7(5). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5541025>
- Nurmalasari, M., Khadafi, M. D., Nurdiana, D., Rahman, A. A., & Suherman, A. (2024). Analisis Penyebab Kecemasan Pemain Futsal UPI Sumedang saat Bertanding. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6).
- Nurrossanti, I. (2021). *Hubungan Tingkat Percaya Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fresh Graduate Profesi Ners Di Stikes Medistra Indonesia Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19*.
- Prayoga, F. F., Darminto, A. O., & Ilahi, R. (2024). Pelatihan Olahraga Futsal sebagai Upaya Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mataran. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2), 80–89. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i2.264>
- Purwanti, S. (2021). Pengaruh Sarana Belajar Daring terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas X IPS SMA Negeri 1 Ujungbatu. In *Tesis*.
- Rahayu, F. R. (2023). Strategi Komunikasi Efektif Guru dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswa di MTs YPK Cijulang. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(1), 116–123.
- Ramadani, P. A. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Penerapan Protokol Kesehatan Selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Pedagang Dawet Jabung) Desa Jabung Kabupaten Ponorogo (Vol. 19)*.
- Salahuddin, M., Haluti, A., & Nurhikmah. (2020). Pengembangan Pembinaan Prestasi Olahraga Futsal Kabupaten Banggai. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 42(10), 1–10.
- Santiaji, A. M. (2020). Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Passing, Control Dan Dribbling (Pada Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang Tahun 2020). In *Skripsi*. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/42939>
- Selpamira, D. A., & Roepajadi, J. (2022). Analisis Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Journal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 31–40.

- Setiawan, E. A., & Musslifah, A. R. (2023). Kecemasan Dalam Pengambilan Keputusan Karier Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 1(3), 92–101.
- Sihotang, H. A. K. (2022). *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Belajar Intrinsik Siswa di SMA Negeri 6 Kota Jambi*.
- Sudhen, M. L. S., Kumbara, H., & Disurya, R. (2023). Efektivitas Rational Emotive Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Bertanding pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Belitang II. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 151–156.
- Sulistyawati, W., Wahyudi, & Trinuryono, S. (2022). Siswa Dengan Model Blended Learning Di Masa. *Kadikma*, 13(1), 67–73.
- Supiati, S., Awaluddin, A., & Ferawati, F. (2021). Minat Siswa Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 34–39. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.543>
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., & Panatap, J. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi , Sampel , dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 1–12.
- Umam, M. K. (2023). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribble Pada Club Futsal MAN 2 PATI. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VIII*, 1668–1678.