

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Pengertian Futsal

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan yang dimainkan lima lawan lima pada ukuran lapangan yang lebih kecil. Murhananto (dalam Hawindri 2016) “futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan yang dimainkan lima lawan lima pada ukuran lapangan yang lebih kecil” (hlm. 6). Seorang pemain harus berlatih secara teratur guna untuk dapat bermain futsal dengan baik. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, maka harus memperhatikan beberapa aspek latihan, salah satunya adalah dengan penguasaan teknik dasar yang sempurna. Futsal adalah permainan yang cepat, ketika pemain tidak hanya menunggu datangnya bola tetapi harus menjemput bola yang datang. Dengan kondisi lapangan yang sempit maka akan banyak terjadinya peluang goal yang dihasilkan oleh pemain.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, maka harus memperhatikan beberapa aspek latihan, salah satunya adalah dengan penguasaan teknik dasar yang sempurna. Futsal adalah permainan yang cepat, ketika pemain tidak hanya menunggu datangnya bola tetapi harus menjemput bola yang datang. Dengan kondisi lapangan yang sempit maka akan banyak terjadinya peluang goal yang dihasilkan oleh pemain. Menurut Daniel (2012) “*futsal is a high intensity, intermittent sport in which accelerations and short sprints are performed at maximal or almost maximal intensity, interspersed by brief recovery periods, during a relatively long period of time.*” (hlm. 1).

2.1.2. Teknik Dasar Futsal

Untuk dapat bermain futsal dengan baik pemain harus dibekali skilll atau teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai dan mengontrol bola. Ada beberapa macam teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal yaitu:

1) Menendang Bola

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan futsal yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengoper (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan menyapu untuk menggagalkan lawan (*sweeping*).

2) Menahan atau Kontrol Bola

Tujuan menerima atau menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*.

3) Menggiring Bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelanpelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola yaitu menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar dan menggiring bola dengan punggung kaki.

2.1.3. Peraturan Pertandingan Futsal

Berikut adalah informasi mengenai peraturan pertandingan futsal berdasarkan peraturan resmi FIFA yaitu:

a) Jumlah Pemain

Futsal dimainkan oleh dua tim. Jumlah pemain masing-masing tim adalah lima orang, termasuk penjaga gawang, dan jumlah maksimal pemain cadangan 7 orang.

b) Perlengkapan Pemain

Perlengkapan pemain futsal tidak jauh berbeda dengan perlengkapan pemain sepak bola, yaitu:

- 1) Kaos Bernomor Punggung
- 2) Celana Pendek
- 3) Kaos Kaki

4) Pelindung Lutut

5) Sepatu Futsal

c) Bola Futsal

Bola futsal berbentuk bulat sempurna. Bahan yang digunakan adalah darai bahan kulit atau bahan lain yang layak digunakan. Ukuran bola nomor 4, keliling 62-64cm dan lambungan 55-65cm dari pantulan pertama.

d) Lama Permainan Futsal

Berikut adalah waktu dalam permainan futsal:

1) Waktu bersih 2 x 20 menit.

2) Lama istirahat 10 menit.

3) Lama perpanjangan waktu 2 x 10 menit.

4) *Time-out* hanya 1 kali setiap tim per babak.

5) Waktu pergantian babak maksimal 10 menit.

e) Lapangan Futsal

Menurut (Susanto, 2016) Lapangan futsal berbentuk persegi panjang. Permukaan lapangan harus rata dan tidak licin. Lantai lapangan futsal biasanya dilapisi dengan rumput sintetis atau dari bahan kayu. Berikut ukuran lengkap lapangan futsal:

1) Panjang lapangan 25-42m dan lebar 15-25m

2) Lapangan ditandai dengan garis yang berfungsi sebagai pembatas. Dua garis terluar yang lebih panjang disebut garis pembatas lapangan, dan dua garis yang lebih pendek disebut garis gawang.

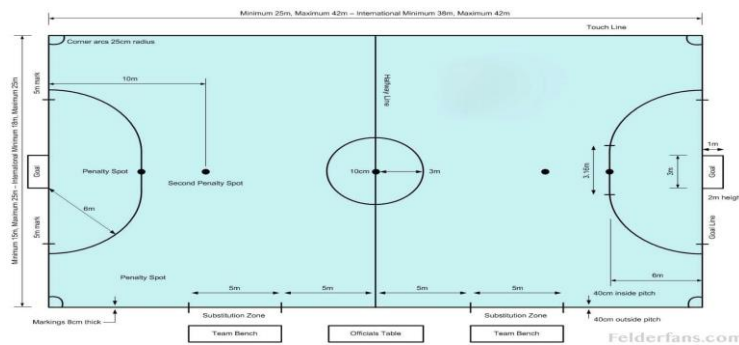
3) Lingkaran tengah berdiameter 6m.

4) Garis penalti, 6m dari titik tengah garis gawang.

5) Garis penalti kedua berjarak 12m dari titik tengah garis gawang.

6) Zona pergantian pemain, daeran 6m (3m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.

7) Gawang dengan tinggi 2m dan lebar 3m.



Gambar 2.1 Lapangan Futsal

Sumber: Taktik dan Strategi Futsal Modern, (Lhaksana, 2011)

2.2. Kepercayaan Diri

2.2.1. Pengertian Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia. Kepercayaan diri merupakan fungsi langsung dari interpretasi seseorang terhadap keterampilan atau kemampuan yang dimilikinya. Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan aspek yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Individu yang percaya diri akan merasa yakin terhadap dirinya sendiri.

Percaya diri adalah modal dasar seseorang dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun percaya diri adalah dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Seperti yang dikemukakan (Dewi, Supriyo, & Suharso, 2013).

Proses terbentuknya kepercayaan diri yang pertama adalah terbentuknya kepribadian sesuai dengan tahap perkembangannya, yang kedua pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya, yang ketiga yaitu melalui pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya dan yang terakhir adalah keyakinan dan tekad untuk melakukan suatu usaha agar tujuan hidupnya tercapai.

Orang yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan menampilkan sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini sangat dipengaruhi adanya harapan positif bahwa mereka mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Sebaliknya jika seseorang

memiliki rasa kurang percaya diri tidak mampu menampilkan apa yang diharapkan. Percaya diri adalah satu modal utama untuk mencapai suatu prestasi olahraga. Dengan kepercayaan diri seorang atlet mempunyai kemampuan untuk mencapai prestasi. Seorang atlet akan memasuki babak final harus memiliki rasa penuh percaya diri, karena dengan sikap mental seperti ini akan membantu atlet dalam proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, dan menghilangkan rasa frustasinya karena kegagalan.

2.2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut (Rahayu, 2015) yaitu:

- 1) Lingkungan
Pendidikan disekolah merupakan salah satu contoh lingkungan yang sangat berperan penting dalam menumbuh kembangkan kepercayaan diri siswa. Lingkungan sekolah memegang peranan penting dalam kegiatan sosialisasi. Dengan demikian, kegiatan belajar dan bermain dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.
- 2) Orangtua
Orang tua merupakan faktor terpenting dalam membangun kepercayaan diri anak. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan pertama dan utama yang sangat menentukan baik buruknya kepribadian anak.
- 3) Guru atau Pelatih
Guru atau pelatih sebagai pendidik berperan dalam membentuk dan menumbuhkan kepercayaan diri siswa, yaitu dengan memberikan sifat yang hangat dan ramah, karena juga berperan sebagai model bagi siswa.

2.2.3. Ciri-ciri Rendahnya Kepercayaan Diri

Menurut Romlah dalam (Pranoto, H, 2016, hlm. 105) menjelaskan bahwa “orang yang kurang percaya memiliki ciri ciri dasar yang terkadang sulit untuk diidentifikasi”. Ciri-ciri rendahnya percaya diri yaitu:

- 1) Sering kali tampak murung dan depresi
- 2) Takut di kritik dan merespon pujian dengan negatif.
- 3) Takut untuk mengambil tanggung jawab.
- 4) Takut untuk membentuk opininya sendiri.
- 5) Hidup dalam keadaan pesimis.

- 6) Punya masalah dalam kebiasaan misalnya anorexia yang mengarah pada obesita, yang membahayakan pada tubuhnya.
- 7) Mereka suka berfikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya.
- 8) Kurang bisa untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mngabaikan pada kehidupan sosialnya.

2.2.4. Sebab-sebab Rendahnya Kepercayaan Diri

Percaya diri yang kurang adalah akibat dari kejadian buruk dimana kanak-kanak yang telah membuat seseorang bersikap acuh tak acuh maupun akibat ekonomi keluarga yang kurang mencukupi. Ada beberapa faktor penyebab rendahnya percaya diri seperti yang dijelaskan dalam Lina (dalam, Pranoto, H, 2016, hlm. 105) yaitu sebagai berikut:

- 1) Sering terabaikan.
- 2) Kritik yang berlebihan.
- 3) Pengaruh dari orangtua dan keluarga.
- 4) Pencapaian.
- 5) Penampilan fisik.
- 6) Pengalaman negatif.
- 7) Pengalaman mendapatkan perilaku kekerasan dimasa kecil.

2.2.5. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Setelah memiliki kemauan untuk membangun percaya diri, ada beberapa hal yang dapat di lakukan untuk meningkatkan percaya diri yang diungkapkan oleh Lina (dalam, Pranoto, 2016, hlm. 105) sebagai berikut:

- 1) Mengenali diri sendiri.
- 2) Mengekspresikan diri.
- 3) Memberi energi yang positif pada diri sendiri.
- 4) Berani mengambil resiko.
- 5) Selalu meyakinkan diri.

2.2.6. Pentingnya Percaya Diri Bagi Siswa

Percaya diri merupakan hal yang penting, dengan percaya diri siswa dapat meraih kesuksesan dalam menghadapi kehidupan yang semakin menantang. Percaya diri (*Self Confidence*) adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif.

2.3. Performa

2.3.1. Pengertian Performa

Performa merupakan bentuk dasar dari penggunaan potensi secara superior yang dimiliki seseorang untuk lebih efisien, kreatif, produktif dan dapat melakukan lebih baik dari biasanya dalam beberapa cara. Dapat diartikan bahwa atlet hampir tidak melakukan kesalahan, hampir setiap keputusan yang diambil selalu benar walaupun tetap mengalami mati langkah saat bertanding.

Pada dasarnya persoalan yang sering ditanyakan oleh pengurus dan pelatih olahraga pada hakikatnya terarah pada suatu sasaran yaitu bagaimana membina atlet agar mereka mencapai penampilan puncak (*peak performance*). Menurut Satiadarma, penampilan puncak adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet.

Menurut Scheider, Bugental, & Pierson (dalam Utama A, 2015) "*performance* adalah kondisi saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan". Maksudnya adalah kondisi dimana atlet merasakan pikiran dan gerakannya bergerak dengan sesuai sehingga menjadi gerakan yang indah dan tepat.

Satiadarma (dalam Fakhurri, 2018) membuat beberapa poin penting mengenai performa, sebagai berikut:

- 1) Penampilan puncak bukan berarti bisa menjadi juara.
- 2) Gelar juara belum tentu diraih pada saat kondisi performa puncak.
- 3) Performa puncak dapat terjadi sekali maupun berulang kali pada seorang atlet.
- 4) Performa puncak tidak bisa dijadikan tolak ukur atlet.

Berdasarkan penjelasan diatas tentang performa atau penampilan, dapat disimpulkan bahwa penampilan adalah suatu kondisi seorang atlet saat melakukan segala bentuk kegiatan olahraganya ketika bertanding.

2.3.2. Karakteristik Performa

Ravizza (dalam Williams 2001), menjelaskan bahwa 80% atlet yang mengalami momentum besar dalam berolahraga (*greatest moment in sports*) melaporkan bahwa dalam kondisi tersebut para atlet mengalami hal-hal berikut:

- 1) Hilangnya rasa takut, tidak ada rasa takut untuk gagal.
- 2) Tidak terlalu memikirkan penampilan.
- 3) Terlibat secara mendalam didalam aktivitas olahraga.
- 4) Penyempitan dan pemusatan perhatian.
- 5) Merasa tidak terlalu berusaha, tidak memaksakan, sesuatu berjalan dengan sendirinya.
- 6) Merasa mudah untuk mengendalikan segalanya.
- 7) Disorientasi waktu dan tempat (seolah-olah hal lain menjadi lebih lambat, dan peluang untuk melakukan sesuatu menjadi lebih besar).
- 8) Segala sesuatunya seperti menyatu dan terintegrasi dengan baik.
- 9) Perasan akan adanya suatu keunikan yang berlangsung seakan-akan tanpa disadari, dan bersifat sementara.

2.3.3. Aspek-aspek Perfoma

Garfied dan Bennett (dalam Satiadarma, 2000) yang melakukan interview terhadap ratusan atlet bintang (*elite athletes*) menjelaskan bahwa ada delapan kondisi spesifik yang atlet alami ketika berada dalam penampilan puncak, yaitu:

- 1) Mental Rileks
- 2) Fisik Rileks
- 3) Optimis
- 4) Terpusat pada Kekinian
- 5) Berenergi Tinggi
- 6) Kesadaran Tinggi
- 7) Terkendali
- 8) Terhindar dari Gangguan

2.3.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Performa

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *performance* yaitu sebagai berikut:

1) Fokus

Atlet merasa bahwa segala sesuatunya bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang berlangsung secara otomatis pada saat ini, sehingga pikiran seorang atlet hanya berfokus pada titik yang menjadi sasarannya.

2) Perasaan Terkontrol (Emosi dan Pikiran)

Atlet dapat mengendalikan emosi, pikiran, dan gairah sehingga atlet dapat bermain sebaik mungkin dan mencapai penampilan terbaiknya.

3) Merasa Sangat Percaya Diri

Atlet merasa dirinya dapat menampilkan penampilan terbaiknya.

4) Tidak Memiliki Rasa Takut

Atlet merasa memiliki keberanian yang sangat besar, sehingga ia tidak merasa takut ketika berhadapan dengan lawan yang lebih baik dari dirinya.

5) Merasa Santai Fisik dan Mental

Atlet merasa dalam kondisi santai, sehingga ia tidak merasakan ketegangan dan kecemasan baik pada fisik maupun psikisnya. (Pratama, 2019)

Pada atlet, menurut Hakim (2011), “penampilan atlet dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu teknik, lawan saat bertanding, suasana pertandingan, dan penonton yang menyaksikan pertandingan tersebut”. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi penampilan atlet seperti motivasi, kepribadian, disiplin, kecemasan, percaya diri, mental latihan dan cedera dalam olahraga yang pernah dialami. Performa atlet dipengaruhi oleh komponen fisik, psikis, teknik, tingkatan pertandingan dan ciri kepribadian. (Indraharsani & Budisetyani, 2018).

Berdasarkan uraian-uraian teori di atas, dapat disimpulkan bahwa performa merupakan suatu kondisi yang dialami seorang atlet dalam mengoptimalkan potensi yang dia miliki diluar dari biasa kemampuannya.

2.4. Hasil Penelitian yang Relevan

Dalam penelitian ini penulis mempunyai beberapa penelitian dan karya tulis rujukan diantaranya:

1. Lia Marselia Rianto (2020), dalam skripsi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Percaya Diri”. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat keeratan sedang antara tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri pada siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Kebun Tebu.
2. Muhammad Iqbal Pratama (2019), dalam skripsi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap *Peak Performance* Atlet Futsal Usia Remaja”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapatnya pengaruh antara kepercayaan diri terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja sebesar 13,3%. Sedangkan sebanyak 86,7% dipengaruhi oleh faktor lain.
3. Lina Astriani (2010), dalam skripsi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap *Peak Performance* Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Malang”. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance* pada tingkat kesalahan 5%.

Dari penelitian di atas terdapat perbedaan dan persamaan, untuk perbedaannya yaitu dari sampel dan populasi yang penulis gunakan berbeda dari penelitian terdahulu, untuk persamaannya sendiri yaitu untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap performa dalam pertandingan futsal.

2.5. Kerangka Konseptual

Kerangka berfikir adalah alur berfikir yang disusun secara singkat untuk menjelaskan bagaimana sebuah penelitian dilakukan dari awal, proses pelaksanaan hingga akhir. Menurut Sugiyono (2015), kerangka berfikir merupakan “Model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”.

Kepercayaan diri setiap orang merupakan salah satu kekuatan jiwa yang sangat menentukan berhasil tidaknya orang tersebut dalam mencapai berbagai tujuan hidupnya. Percaya diri akan berpengaruh terhadap keyakinan dari dalam diri sendiri. Pengaruh dari kurangnya percaya diri akan mengakibatkan stress, kecemasan, dan gangguan mental pada diri sendiri terutama pada individu yang mempunyai percaya diri rendah. Maka dengan percaya diri di dalam sebuah pertandingan sangatlah di butuhkan. Jika atlet tidak percaya diri ia tidak akan tenang dan akan merasa gelisah atas kemampuannya sendiri.

Performa merupakan kondisi saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Maksudnya adalah kondisi dimana atlet merasakan pikiran dan gerakannya bergerak dengan sesuai sehingga menjadi gerakan yang indah dan tepat. Dalam sebuah pertandingan performa atlet merupakan faktor terpenting untuk mengetahui target yang sudah ditentukan tercapai atau tidak. Performa setiap pemain sangat penting dalam menghadapi sebuah pertandingan. Bagus atau tidaknya performa pemain akan sangat mempengaruhi terhadap hasil pertandingan.

Jadi siswa yang memiliki kepercayaan diri dan performa yang baik akan dapat melaksanakan permainan dengan baik juga. Didalam permainan futsal jika memiliki percaya diri tinggi maka akan mudah melakukan *dribbling* bola melewati lawannya. Sama juga dengan performa, dengan memiliki kondisi performa yang bagus maka pemain akan mudah mengontrol jalannya pertandingan dan kecil kemungkinan melakukan kesalahan.

2.6. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Adapun menurut Sugiyono, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. (Triguna, 2022)

Berdasarkan permasalahan diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat Hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan performa dalam pertandingan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Tasikmalaya”.