

ABSTRAK

ANALISIS PERSIAPAN MENTAL DAN KEPERCAYAAN DIRI PEMAIN FUTSAL PUTRI IKIP PGRI PONTIANAK SEBELUM KOMPETISI

Sulistika Reni

Program Studi Pendidikan Jasmani

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak

Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116

E-mail: renisulistika@gmail.com

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Bertujuan untuk mengetahui persiapan mental dan kepercayaan diri pemain futsal putri IKIP PGRI Pontianak sebelum kompetisi. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 pemain dari tim yang masuk semifinal. Teknik pengumpulan data menggunakan komunikasi tidak langsung yaitu dalam bentuk kuesioner. Berdasarkan hasil penelitian bahwa persiapan mental sebesar 80,29% dengan kategori tinggi dan kepercayaan diri sebesar 70,91% dengan kategori tinggi, sehingga diperoleh bahwa pemain futsal putri IKIP PGRI Pontianak sebelum kompetisi pormasi cup tergolong dalam kategori tinggi.

Kata Kunci : Persiapan Mental, Kepercayaan diri, Futsal

RINGKASAN SKRIPSI

Penelitian ini berjudul “Analisis persiapan mental dan kepercayaan diri pemain futsal putri IKIP PGRI Pontianak sebelum kompetisi pormasi cup”

Masalah umum dalam penelitian ini adalah persiapan mental dan kepercayaan diri pemain futsal putri IKIP PGRI Pontianak sebelum kompetisi pormasi cup, submasalah dalam peneliyian ini adalah bagaimana persiapan mental peman futsal putri sebelum kompetisi, bagaimana kepercayaan diri pemain futsal putri sebelum kompetisi.

Tujuan khusus penelitian ini untuk mengetahui persiapan mental dan kepercayaan diri pemain futsal putri IKIP PGRI Pontianak sebelum kompetisi pormasi cup

Variabel dalam penelitian ini adalah dua variabel. Variabel bebas adalah persiapan mental sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah futsal putri IKIP PGRI Pontianak sebelum kompetisi. Populasi dalam penelitian ini pemain futsal putri yang mengikuti kompetisi pormasi cup. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 pemain dengan ketentuang yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kesiapan mental dan kepercayaan diri. Teknik analisis data menggunakan persentase dan rata-rata.

Hasil penelitian ini adalah: 1). Persiapan mental pemain futsal putri IKIP PGRI Pontianak sebelum kompetisi memperoleh nilai 80.29% yang dikategorikan tinggi. 2). Kepercayaan diri pemain futsal putri IKIP PGRI Pontianak sebelum kompetisi memperoleh nilai 70,91% yang dikategorikan tinggi.

Kesimpulan bahwa persiapan mental dan kepercayaan diri pemain futsal putri IKIP PGRI Pontianak sebelum kompetisi pormasi cup berada dalam kategori tinggi. Hal tersebut didapat dalam dari masing-masing kategori seperti pada indikator mempunyai pertimbangan logis dengan presentase 73,75% dengan kategori tinggi, indikator mempunyai kemauan dan kemampuan untuk berkerjasama dengan presentase 78,75% kategori tinggi, indikator mempunyai keberanian untuk bertanggung jawab dengan presentase 71,25% dengan kategori tinggi, indikator mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan presentasi 78,75% dengan kategori tinggi, indikator selalu berusaha untuk mendapatkan kemajuan dengan presentasi 73,75% dengan kategori tinggi, serta indikator mampu mengendalikan emosi dengan persentasi 80,83% dengan kategori sangat tinggi. Indikator optimisme dengan persentase 76,56% dengan kategori tinggi, objektif dengan persentase 66,56% dengan kategori tinggi, indikator kosekuen dengan presentase 73,43% dengan kategori tinggi, serta indikator rasional dan realistis dengan persentase 64,37% dengan kategori tinggi.

Saran berdasarkan hasil penelitian ini adalah: 1) bagi pemain diharapkan data tersebut dapat menjadi acuan pada saat meningkatkan kesiapan mentan dan kepercayaan diri saat bermain. 2) bagi peneliti yang akan , hasil penelitian ini dapat dijadikan pembanding agar penelitian yang berhubungan dengan persiapan mental dan kepercayaan diri pemain lebih maksimal.