



Melatih tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, serta kecerdasan emosi siswa pada cabang olahraga sepakbola

Farhana Risqi^{a*}, Shifa Putri Arsila^b

Universitas Diponegoro. Jl. Prof. Sudarto No.13, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275, Indonesia
arhanarisqi105@gmail.com; shifa3007arsila@gmail.com

Received: 26 April 2021; Revised: 13 May 2021; Accepted: 20 June 2021

Abstrak: Faktor psikologis yang dimiliki oleh siswa mempengaruhi kecerdasan yang dimiliki untuk menunjang keberhasilan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta melatih tingkat percaya diri. Kohesivitas, dan juga kecerdasan emosi seorang siswa melalui permainan serta olahraga pada cabang sepakbola. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 24 siswa pada kelas khusus olahraga SMAN 1 Sewon Kabupaten Bantul Yogyakarta sampel yang digunakan merupakan keseluruhan populasi. Instrument yang digunakan adalah memberikan kuisioner kepada siswa kelas khusus olahraga. Analisis yang dilakukan untuk penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil yang didapatkan adalah pada tingkat kepercayaan diri, kohesivitas serta kecerdasan emosional siswa kategori tinggi sebesar 37,5% yang dapat dikatakan bahwa ketiganya mempengaruhi keberhasilan belajar siswa melalui permainan sepakbola.

Kata Kunci: kepercayaan diri, kohesivitas, kecerdasan emosi, sepakbola.

Abstract: Psychological factors possessed by students affect the intelligence possessed to support learning success. This study aims to determine and train the level of self-confidence. Cohesiveness, and also the emotional intelligence of a student through games and sports in the football branch. The type of research used is descriptive quantitative with survey method. The sample used in this study were 24 students in a special sports class at SMAN 1 Sewon, Bantul Regency, Yogyakarta. The sample used was the entire population. The instrument used is to give questionnaires to students in special sports classes. The analysis carried out for this research is using quantitative descriptive analysis which is presented in the form of percentages. The results obtained are the level of self-confidence, cohesiveness and emotional intelligence of students in the high category of 37.5% which can be said that all three affect the success of student learning through football games.

Keywords: confidence, cohesiveness, emotional intelligence, football.

How to Cite: Risqi, F., & Arsila, S. (2021). Melatih tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, serta kecerdasan emosi siswa pada cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 66-71. doi:<https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.40385>



PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, akan tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Pradana dan Rachman (2021) menjelaskan jika sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari di Indonesia. Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain dan dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di seluruh dunia yang bisa dimainkan oleh semua orang baik laki-laki maupun perempuan secara berkelompok (Muhajirin & Purwanto, 2021). Prahastara dan Sugiyanto (2021) dalam permainan sepakbola dibutuhkan keterampilan fisik serta kemampuan daya tahan tubuh yang baik.

Berbicara mengenai keterampilan fisik merupakan komponen serta pondasi dari suatu olahraga keterampilan sepakbola. Luxbacher (2011) menyatakan bahwa tantangan fisik dan mental yang harus dihadapi pemain benar-benar luar biasa. Permainan sepakbola memerlukan kemampuan fisik serta kemampuan dasar bermain demi menjangkau keberhasilan dalam permainan (Wisesa & Siswantoyo, 2021). Guntoro et al. (2020) mengungkapkan jika Adapun aspek lain yang menunjang dalam prestasi



sepakbola yakni: faktor teknik, taktik, mental, dan biomotor (fisik). Lanjutnya dijelaskan jika sepakbola merupakan olahraga permainan yang membutuhkan fisik serta stamina yang kuat dalam aktivitasnya selain kemampuan fisik kemampuan lainnya mendukung keberhasilan yaitu faktor psikologis yang dimiliki.

Psikologi diartikan sebagai suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor, dan afektif) ditinjau dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer, esensial, dan universal (Husdarta, 2011). Nanda dan Dimiyati (2019) menjelaskan jika kemampuan psikologis merupakan salah satu komponen penting dalam penunjang keberhasilan saat melakan aktivitas olahraga. Selain faktor fisik dan juga teknik, ada juga satu aspek yang berperan aktif dalam keberhasilan olahraga, yaitu aspek psikologis (Novriansyah et al., 2019). Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis peserta didik, yang tentunya juga berpengaruh terhadap kualitas kepribadian peserta didik. Karena dengan berolahraga, maka kondisi psikologis akan terpengaruh secara positif dan selanjutnya membentuk kepribadian yang positif pula.

Faktor psikologis sangat berpengaruh terhadap penampilan siswa sekalipun seorang peserta didik telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya, dan telah melakukan latihan teknik secara cermat dan maksimal, namun kalau tidak atau kurang adanya dorongan untuk berprestasi hasilnya seringkali mengecewakan. Dimiyanti et al. (2013) mengidentifikasi “aspek-aspek psikologis yang potensial dan berpengaruh terhadap penampilan, yaitu motivasi, kepercayaan, kontrol kecemasan, persiapan mental, perhatian, dan konsentrasi” mempengaruhi keterampilan olahraga. Santiadarma (2000) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja”. Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh aspek objektif yang berkaitan dengan aspek motivasi berprestasi yaitu *Feedback*/melakukan evaluasi pada diri individu. Ia menganggap feed back sangat berguna sebagai perbaikan hasil kerja dimasa mendatang (evaluasi) (Pradipta & Restu, 2013). Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa kepercayaan diri peserta didik sepakbola di kelas KKO SMA Negeri 1 Sewon Bantul masih kurang. Hal tersebut ditunjukkan pada saat bertanding, bahwa peserta didik masih terlihat grogi jika dilihat oleh banyak penonton. Hal lain ditunjukkan pada saat pertandingan, siswakurang percaya diri pada saat akan melakukan tembakan bola ke gawang lawan, sehingga kesempatan yang seharusnya terjadi gol malah terbuang sia-sia.

Kohesi merupakan kondisi dimana para anggota kelompok memiliki perasaan untuk dapat bersama-sama menjadi satu kesatuan, baik dengan bekerja sama, adanya rasa saling memiliki antara satu sama lain, menikmati peranan masing-masing sebagai bagian dari kelompok, hingga mampu membentuk persahabatan antar anggota (Jowett & Chaundy, 2004) Persepsi siswa terhadap kohesivitas timnya akan berpengaruh pada penampilan siswa ketika bertanding. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dimiyanti et al., (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kohesivitas tim dengan prestasi tim polo air. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kohesivitas tim mencerminkan nilai prestasi yang tinggi pula. Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa kohesivitas siswasepakbola di kelas KKO SMA Negeri 1 Sewon Bantul masih kurang. Hal tersebut ditunjukkan pada saat bertanding masih ada beberapa siswayang menunjukkan sikap individualitas yang tinggi. Siswajarang bekerjasama dengan teman satu timnya. Terlihat masih ada peserta didik yang suka menggiring bola sendiri dan terkesan egois di lapangan.

Kecerdasan emosi diperlukan agar seorang siswa dalam menghadapi suatu masalah yang dapat menimbulkan tekanan, dapat mengendalikan emosi. Kecerdasan emosi akan membuat perbedaan dalam memberikan tanggapan terhadap konflik, ketidakpastian serta kecemasan (Patton, 2000). Kecerdasan emosional diperlukan untuk mengatasi masalah di dalam kehidupan dan optimis dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah. Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa sepakbola di kelas KKO SMA Negeri 1 Sewon Bantul masih kurang. Hal tersebut ditunjukkan pada saat bertanding peserta didik masih sering emosi dan marah jika dilanggar oleh pemain lawan. Bahkan ada beberapa peserta didik yang sering mendapatkan kartu kuning karena melanggar pemain, sehingga hal tersebut dapat merugikan siswaitu sendiri dan tim. Di Indonesia sendiri pembinaan olahraga keterampilan sepakbola saat ini sebenarnya telah banyak dilakukan. Salah satunya mulai diadakannya kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul ini menjadi bukti nyata bahwa pembinaan pemain sepakbola telah dilakukan di Indonesia. Berdasarkan masalah tersebut, peneliti akan

melakukan penelitian mengenai yang kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswasepakbola kelas khusus olahraga di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul yang berjumlah 24 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan total sampling. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisioner tertutup. Instrumen penelitian kecerdasan emosi dan percaya diri didopsi dari penelitian Wisnu Angga Dewantara (2014) dengan nilai validitas sebesar 0,716 dan 0,810 serta reliabilitas sebesar 0,972 dan 0,917. Adapun instrumen kohesivitas diadopsi dari Instrumen *Group Environment Questionare* (GEQ) diadopsi dari Carron et al. (1985). Teknik Analisis Data dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada Tabel 1.

Tabel 1. Norma Penilaian

Interval	Kategori
$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah
Interval	Kategori
$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi

(Azwar, 2012)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa yang didapatkan mengenai kepercayaan diri, kohesivitas serta kecerdasan emosional pada olahraga sepak bola di SMAN 1 Sewon bantul akan dijelaskan melalui masing-masing yaitu kepercayaan diri, kohesivitas serta kecerdasan emosional.

Kepercayaan diri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswasepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul berada pada kategori paling tinggi yaitu pada kategori cukup dan tinggi sebesar 37,50% atau 9 peserta didik, selanjutnya pada kategori rendah sebesar 16,67% atau 4 peserta didik. Prestasi maksimal dapat dicapai oleh siswadengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri. Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi siswa olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan. Rasa percaya diri bagi siswa harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri peserta didik. Kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya siswa untuk mencapai prestasi. Siswa yang mempunyai kepercayaan diri berarti siswa tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal.

Berdasarkan pendapat Komarudin (2015) dalam bukunya menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa merupakan modal dasar yang sangat penting dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial. Percaya diri “self-confidence” merupakan modal utama seorang peserta didik untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor peserta didik itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya. Kurangnya percaya diri tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi. Percaya diri yang tinggi adalah percaya diri yang optimal bukan kelebihan percaya diri karena jika yang dimiliki

siswakelebihan percaya diri yang akan timbul adalah emosional, dan rasa meremehkan kemampuan lawan, sehingga dapat mengganggu permainan siswa (Setyobroto, 2005).

Tangkudung dan Mylsidayu (2017) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi self-confidence dalam olahraga adalah budaya organisasi serta karakteristik demografi dan kepribadian. Budaya organisasi merupakan aspek struktural dan budaya dari subkultur olahraga yang dapat mencakup hal-hal seperti tingkat persaingan, iklim motivasi, perilaku pembinaan, dan harapan dari program olahraga yang berbeda. Nisa dan Jannah (2021) jika Atlet pelajar yang mempunyai kepercayaan diri rendah, akan mudah putus asa ketika dituntut untuk berprestasi lebih tinggi lagi. Apalagi ketika kompetisi dimulai, atlet pelajar merasa kesulitan dalam menampilkan penampilan terbaiknya. Penelitian menunjukkan bahwa atlet berprestasi ditinjau dari cabang olahraga individu seperti panahan harus mempunyai kepercayaan diri yang baik (Triananda et al., 2021)

Kohesivitas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kohesivitas siswasepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul berada pada kategori paling tinggi yaitu pada kategori tinggi sebesar 37,50% atau 9 peserta didik, selanjutnya pada kategori rendah sebesar 29,17% atau 7 peserta didik, dan pada kategori cukup sebesar 25,00% atau sebesar 6 peserta didik. Dalam olahraga, baik peserta didik, pelatih, official, maupun orang yang terlibat dalam olahraga semuanya saling berinteraksi, berhubungan, berkomunikasi dan bekerja sama karena dalam olahraga semua saling berhubungan dan membutuhkan serta saling mempengaruhi, meskipun olahraga yang dilakukan bersifat olahraga individu. Kekompakan dan kerjasama setiap orang yang berkecimpung dalam dunia olahraga sangat penting. Bakat seorang pemain dapat memenangkan sebuah pertandingan tetapi kerjasama sebuah tim akan dapat memenangkan sebuah kejuaraan (Rizky, 2011). Dari pendapat tersebut menyebutkan bahwa kerjasama sangat penting dalam sebuah tim olahraga untuk mencapai prestasi puncak. Kemampuan yang tinggi yang dimiliki oleh setiap individu dalam sebuah tim tidak cukup untuk memenangkan setiap kejuaraan. Perlu adanya kekompakan, kerjasama dan kerja keras setiap anggota untuk memenangkan sebuah kejuaraan, (Rizky, 2011) Kerjasama dalam tim menjadi sebuah kebutuhan dalam mewujudkan keberhasilan kerja. Kerjasama dalam tim akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerjasama tim

Mustofa (2015) menyatakan bahwa pada dasarnya Sepakbola ialah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tututan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Diperkuat oleh pendapat Komarudin (2015) menyatakan bahwa "Kelompok yang sudah terorganisasi menunjukkan kelebihan". Permainan sepakbola adalah permainan yang lebih mengutamakan permainan kerjasama. sepakbola. Kekompakan menjadi hal pokok bagi sebuah tim untuk mencapai prestasi maksimal.

Cohesiveness atau kohesivitas dapat diartikan sebagai bekerja sama secara teratur dan rapi, bersatu padu dalam menghadapi suatu pekerjaan yang biasanya ditandai adanya saling ketergantungan. Mangkuprawira (2009) menyatakan bahwa kekompakan (*cohesiveness*) adalah tingkat solidaritas dan perasaan positif yang ada dalam diri seseorang terhadap kelompoknya. Dari penjelasan tersebut jelaslah bahwa kohesivitas merupakan suatu keadaan dari sekumpulan individu-individu yang menggambarkan keeratn hubungan di antara mereka di dalam sebuah tim atau kelompok. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terbentuknya kekompakan tim menurut Husdarta (2011) ialah faktor individu, faktor tim, faktor kepemimpinan dan faktor lingkungan, sedangkan yang menjadi goalnya ialah meliputi individu (sasaran utamanya tingkah laku) dan tim (kestabilan tim).

Kecerdasan Emosi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi siswasepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul berada pada kategori paling tinggi yaitu pada kategori cukup sebesar 37,50% atau 9 peserta didik, selanjutnya pada kategori rendah dan tinggi sebesar 29,17% atau 7 peserta didik. Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk

menentukan tim mana yang menang. Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan (Purnomo & Irawan, 2021).

Pengaruh emosi yang muncul pada siswa dapat mengubah perilaku yang dapat mengganggu koordinasi gerak halus dan gerak yang kompleks sehingga menghambat kinerja di lapangan. Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan siswa bereaksi secara negatif baik dalam hal fisik maupun psikis sehingga kemampuan olahraganya menurun dan menghambat pencapaian prestasinya. Untuk itu diperlukan kecerdasan emosional dalam suatu pertandingan sepakbola. Kecerdasan merupakan kemampuan untuk berfikir dengan cara-cara baru menjadi orisinal, dan bila perlu, berani tampil beda. Keberhasilan peserta didik untuk mencapai prestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Kelemahan pada faktor mental akan memberikan dampak yang besar terhadap kematangan yang sudah dicapai oleh ketiga faktor lainnya. Olahraga memungkinkan melakukan *body contact* yang mudah memancing munculnya perasaan emosional karena peserta didik yang bersinggungan lawan. Selviana dan Dwi (2021) menjelaskan jika Selain itu, dalam bermain sepak bola kondisi mental dan psikis juga sangat berpengaruh, karena kondisi mental dan psikis ikut berperan dalam upaya memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan sepak bola. Lanjutnya dijelaskan jika kemampuan mengatur emosi dalam permainan sepakbola mampu memberikan efek ketenangan dalam permainan.

Kemampuan peserta didik saat bertanding dapat dioptimalkan bila seorang siswa dapat mengatur suasana hatinya dengan tepat, sehingga beban stres atau tingkat kecemasan tidak melumpuhkan kemampuan berpikirnya. Untuk itu, diperlukan kecerdasan emosional pada setiap siswa agar dapat mengelola perasaan emosional selama pertandingan berlangsung. Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, jarang tertular penyakit, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain dan untuk kerja akademis di sekolah lebih baik Gottman dan DeClaire (2001) Keterampilan dasar emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosional tersebut besar pengaruhnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan maka dapat disimpulkan jika kategori kepercayaan diri, kohesivitas serta keverdanan emosional yang dilakukan melalui permainan sepakbola mampu memberikan nilai yang baik bagi siswa SMAN 1 Sewon Kabupaten Bantul. Untuk tingkat kepercayaan diri siswa tinggi dengan presentase 37,5%. Untuk presentase dalam kohesivitas serta kecerdasan emosional memiliki nilai yang sama seperti kepercayaan diri yaitu 37,5% dan masuk dalam kategori tinggi. Hasil penelitian diharapkan mampu menjadikan rujukan untuk menerapkan ketampilan psikologis dalam pembelajaran melalui permainan sepakbola. Meskipun demikian diharapkan penelitian lanjutan mampu menambahkan faktor psikologi lainnya dalam keberhasilan melalui model permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Validitas dan rehabilitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The group environment questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 244–266. <https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.244>
- Dimiyanti, D., Herwin, H., & Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik psikologis atlet di pusat pendidikan dan latihan pelajar (PPLP). *Psikologi*, 40(2), 143–158. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6973>
- Gottman, J., & DeClaire, J. (2001). *Kiat-kiat membesarkan anak yang memiliki kecerdasan emosional* (T. Hermaya). PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Guntoro, T. S., Muhammad, J., & Qomarrullah, R. (2020). Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 390–406. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.13768
- Husdarta, H. (2011). *Psikologi olahraga*. Alfabeta.

- Jowett, S., & Chaundy, V. (2004). An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics*, 8(4), 302–311. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.8.4.302>
- Komarudin, K. (2015). *Psikologi olahraga: latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Rosda.
- Luxbacher. (2011). *Sepakbola langkah- langkah menuju sukses*. PT. Rosada Jaya Putra.
- Mangkuprawira. (2009). *Manajemen sumber daya manusia strategik*. Ghalia Indonesia.
- Muhajirin, M., & Purwanto, S. (2021). Analisis kemampuan mendribbling bola menggunakan massed and distributed practice pada sepakbola Analysis of the ability to dribble the ball using soccer drills in bulk and distributed. *Sepakbola*, 1(1), 16–22. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.92>
- Mustofa, I. (2015). *Hubungan kohesivitas terhadap prestasi tim sepakbola pada pertandingan antar kelas SMP Negeri 11 Kotabumi*. Universitas Lampung.
- Nanda, F. A., & Dimiyati, D. (2019). The psychological skills of basketball athletes: Are there any differences based on the playing position? *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 74–82. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.26360>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41165>
- Novriansyah, N., Irianto, D. P., Rahmat, Y. N., & Nanda, F. A. (2019). Effect of imagery on freethrow shooting in basketball extraculicular. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 155–161. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.29319>
- Patton. (2000). *EQ pelayanan sepenuh hati*. PT Pustaka Delapratasa.
- Pradana, Y. D., & Rachman, H. A. (2021). Pendekatan bermain, intruksi langsung, dan motivasi: Adakah pengaruh keterampilan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA? *Sepakbola*, 1(1), 8–15. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.93>
- Pradipta, A. A., & Restu, Y. S. (2013). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi anggota unit bola basket UMS*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prahastara, P., & Sugiyanto, F. (2021). Pengaruh metode latihan dan agility terhadap keterampilan sepakbola. *Sepakbola*, 1(1), 23–31. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.94>
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>
- Rizky. (2011). Dinamika tim dan grup mata kuliah psikologi olahraga. *Blogspot.Co.Id*.
- Santiadarma. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Pustaka Sinar Harapan.
- Selviana, S., & Dwi, K. (2021). Pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain bola SSB Bintang Raganun. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 1–7. <https://doi.org/0.37817/ikraith-humaniora.v6i2.1494>
- Setyobroto. (2005). *Psikologi olahraga*. PT. Anem Kosong Anem.
- Tangkudung, & Mylsidayu. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Cakrawala Cendikia.
- Triananda, A., Syafrial, S., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Karakteristik psikologis atlet PON Bengkulu ditinjau dari cabang olahraga individu. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 126–137. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14862>
- Wisesa, D. A., & Siswantoyo, S. (2021). Perbedaan metode latihan dan tingkat koordinasi berpengaruh terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola U-12. *Sepakbola*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.91>