

Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Kemampuan Akurasi Tendangan Umpan Lambung pada Pemain Sepakbola

M Ilyas Mulya Salam^{1,*}, Mela Aryani¹, Firdaus Hendri Prabowo Yudho¹

¹Universitas Suryakencana

*Corresponding Author: ilyasmulya17@gmail.com

Abstrak

Sepakbola merupakan olahraga yang menuntut penguasaan teknik, fisik, serta kesiapan mental, di mana faktor psikologis seperti percaya diri dan kecemasan sering memengaruhi keterampilan teknis, termasuk akurasi tendangan umpan lambung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan kecemasan dengan kemampuan akurasi tendangan umpan lambung pada pemain sepakbola Bunga 2000 Junior. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan total sampling yang melibatkan 30 pemain. Instrumen penelitian terdiri atas angket skala Likert untuk mengukur kepercayaan diri ($\alpha = 0,842$) dan kecemasan ($\alpha = 0,916$), serta tes praktik akurasi tendangan umpan lambung sebanyak 10 percobaan. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, korelasi Pearson, dan regresi linier berganda. Hasil uji menunjukkan data berdistribusi normal ($p > 0,05$), namun hubungan percaya diri dengan akurasi sangat lemah dan tidak signifikan ($r = 0,127$; $p = 0,505$), demikian pula kecemasan dengan akurasi ($r = 0,099$; $p = 0,604$). Sebaliknya, hubungan antara percaya diri dan kecemasan cukup kuat dan signifikan ($r = 0,714$; $p < 0,001$). Analisis regresi menghasilkan nilai $F = 0,223$, $\text{sig.} = 0,802$, dan $R^2 = 0,016$, yang menunjukkan bahwa kedua variabel psikologis hanya menjelaskan 1,6% variasi akurasi. Kesimpulannya, kepercayaan diri dan kecemasan tidak berpengaruh signifikan terhadap akurasi tendangan umpan lambung, meski tetap penting diperhatikan dalam pembinaan atlet muda.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri; Kecemasan; Akurasi Tendangan; Sepakbola

Received: 16 Jul 2025; Revised: 25 Agu 2025; Accepted: 30 Agu 2025; Available Online: 31 Agu 2025

1. PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga yang menggunakan teknik, fisik, taktik, dan mental. Pemain tidak hanya memiliki kemampuan fisik yang bagus, tetapi mereka juga harus memiliki kemampuan teknis yang bagus dan tetap siap secara mental. Setiap pemain harus menguasai keterampilan dasar berikut untuk meningkatkan kemampuan tekniknya: *passing*, *dribbling*, kontrol bola, dan *shooting* (Reiza & Sumartiningsih, 2024).

Teknik dasar seperti *passing* dan kontrol bola sangat menentukan jalannya permainan. Serangan akan lebih mudah dibangun oleh pemain yang mampu mengoper dan menerima bola dengan baik. Salah satu keterampilan penting adalah umpan lambung atau *long pass*, yaitu mengirimkan bola ke jarak jauh dengan lintasan melengkung. Teknik ini berperan penting untuk membuka ruang permainan, membongkar pertahanan lawan, serta menciptakan peluang gol (Rambe et al., 2024). Tingkat akurasi dalam melakukan umpan lambung sangat dipengaruhi oleh keseimbangan tubuh, ketepatan pengambilan keputusan, serta koordinasi motorik yang baik.

Teknik seperti tendangan umpan lambung sangat bergantung pada kemampuan fisik dan teknis pemain, serta kondisi psikologis mereka. Kecemasan kompetitif, yang dapat didefinisikan sebagai perasaan gugup, gelisah, atau takut gagal dalam situasi pertandingan, adalah salah satu faktor yang sering menjadi penentu keberhasilan. Menurut Schram et al. (2020) menyatakan bahwa, kecemasan dapat mengganggu fokus, pengambilan keputusan, dan koordinasi gerakan, itu dapat mengganggu kinerja teknis. Atlet sepakbola yang cemas cenderung melakukan kesalahan teknik, seperti kehilangan akurasi umpan lambung, terutama di tengah tekanan pertandingan. Mereka menjelaskan bahwa kecemasan mengganggu sistem atensi dan kontrol otot halus, yang berdampak negatif pada performa keterampilan terbuka, seperti *passing* dan *shooting*.

Percaya diri juga merupakan komponen psikologis yang secara positif mempengaruhi kinerja atlet. Mereka yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih yakin terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas, seperti bermain olahraga dengan tepat. Kemudian pemain sepakbola yang percaya diri lebih tenang saat mengontrol bola, membuat keputusan, dan melakukan umpan lambung dengan tepat sasaran, terlepas dari

tekanan permainan yang tinggi. Percaya diri adalah mekanisme kognitif yang memengaruhi kesiapan fisik dan kemampuan untuk melaksanakan keterampilan teknis (Horcajo et al. 2022).

Kecemasan berkorelasi negatif dengan keterampilan teknik, tetapi kepercayaan diri secara signifikan berkorelasi positif dengan performa olahraga dalam penelitian yang dilakukan oleh Lochbaum et al. (2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Bila et al. (2021) yang menunjukkan bahwa kecemasan dan kehilangan kepercayaan diri benar-benar berdampak pada penurunan akurasi passing. Namun, sebagian besar penelitian dilakukan dalam konteks umum olahraga atau teknik dasar secara luas, sehingga sangat sedikit penelitian yang menghubungkan faktor psikologis dengan ketepatan tendangan umpan lambung pada pemain muda.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana percaya diri dan kecemasan berkorelasi dengan keakuratan tendangan umpan lambung pada pemain sepakbola Bunga 2000 Junior. Hasilnya diharapkan dapat membantu dalam menciptakan model pelatihan yang komprehensif yang menyeimbangkan pembinaan teknik dasar dan penguatan psikologis selama latihan sepakbola usia muda.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara percaya diri dan kecemasan dengan kemampuan melakukan tendangan umpan lambung secara akurat pada pemain sepakbola Bunga 2000 Junior. Subjek penelitian berjumlah 30 orang dan seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Kegiatan penelitian dilaksanakan di Lapangan Garuda, Desa Tanggeung, Kabupaten Cianjur. Instrumen yang digunakan meliputi tes keterampilan teknik tendangan serta dua angket terstruktur. Kedua instrumen telah teruji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai Cronbach's Alpha 0,842 dan 0,916. Kemampuan umpan lambung diukur melalui tes praktik, di mana setiap pemain menendang bola sebanyak 10 kali ke area target; tendangan tepat sasaran diberi skor 1, sedangkan yang meleset diberi skor 0, sehingga skor maksimal adalah 10. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 29. Tahapan analisis meliputi uji normalitas Shapiro-Wilk, uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antar variabel, serta regresi linear berganda guna melihat pengaruh variabel psikologis terhadap keterampilan teknis secara simultan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini, melibatkan 30 pemain dari klub sepakbola Bunga 2000 Junior. Statistik deskriptif dan inferensial digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh. Berikut tabel hasil distribusi kategori untuk masing-masing variabel percaya diri dan kecemasan:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Percaya Diri

Interval Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
111-125	3	10.0%	Sangat Tinggi
96-110	9	30.0%	Tinggi
81-95	10	33.3%	Cukup
66-80	5	16.7%	Rendah
50-65	2	6.7%	Sangat Rendah
Total	30	100%	-

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap variabel percaya diri, diperoleh data bahwa mayoritas pemain sepakbola Bunga 2000 Junior berada pada kategori cukup dan tinggi. Dari total 30 responden, sebanyak 10 orang (33,3%) memiliki tingkat percaya diri dalam kategori cukup, dan 9 orang (30,0%) berada pada kategori tinggi. Sementara itu, hanya 2 orang (6,7%) yang berada dalam kategori sangat rendah, dan 3 orang (10,0%) berada dalam kategori sangat tinggi.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Kecemasan

Interval Skor	Frekuensi	Persentase %	Kategori
111-125	1	3.3%	Sangat Tinggi

Interval Skor	Frekuensi	Persentase %	Kategori
96-110	10	33.3%	Tinggi
81-95	13	43.3%	Cukup
66-80	5	16.7%	Rendah
50-65	1	3.3%	Sangat Rendah
Total	30	100%	-

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap variabel kecemasan menunjukkan bahwa sebagian besar pemain sepakbola Bunga 2000 Junior berada dalam kategori cukup dan tinggi. Dari total 30 pemain, 13 orang (43,3%) tergolong memiliki tingkat kecemasan cukup, dan 10 orang (33,3%) berada pada kategori tinggi. Sementara itu, 5 orang (16,7%) berada dalam kategori rendah, dan masing-masing 1 orang (3,3%) berada dalam kategori sangat tinggi dan sangat rendah.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Variabel Akurasi Umpan Lambung

Interval Skor	Frekuensi	Persentase%	Kategori
9-10	4	13.3%	Sangat Tinggi
7-8	13	43.3%	Tinggi
5-6	9	30.0%	Cukup
3-4	4	13.3%	Rendah
0-2	0	0	Sangat Rendah
Total	30	100%	-

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel akurasi tendangan umpan lambung, diperoleh bahwa sebagian besar pemain sepakbola Bunga 2000 Junior berada dalam kategori tinggi dan cukup. Dari total 30 responden, sebanyak 13 orang (43,3%) memiliki kemampuan akurasi dalam kategori tinggi, dan 9 orang (30,0%) berada dalam kategori cukup. Selain itu, 4 orang (13,3%) berada dalam kategori sangat tinggi, dan 4 orang (13,3%) lainnya dalam kategori rendah. Tidak ada pemain yang masuk ke dalam kategori sangat rendah.

Semua variabel memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan layak untuk diuji dengan uji parametrik seperti korelasi Pearson dan regresi linier berganda. Analisis normalitas data dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas yang disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	<i>Shapiro-Wilk</i>	<i>Df.</i>	<i>Sig</i>	Keterangan
Percaya Diri	0.958	30	.273	Berdistribusi Normal
Kecemasan	0.980	30	.820	Berdistribusi Normal
Akurasi Umpan Lambung	0.960	30	.307	Berdistribusi Normal

Uji korelasi Pearson juga digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasilnya adalah hubungan antara percaya diri dan akurasi tendangan umpan lambung memiliki nilai korelasi yang sangat lemah dan tidak signifikan ($r = 0,127$; $p = 0,505$); hubungan antara kecemasan dan akurasi juga memiliki nilai korelasi yang sangat lemah dan tidak signifikan ($r = 0,099$; $p = 0,604$). Hubungan antara percaya diri dan kecemasan, di sisi lain, dianggap kuat dan signifikan ($r = 0,714$; $p = 0,000$).

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson

Pasangan Variabel	Nilai Korelasi (r)	<i>Sig.</i> (p)	Interpretasi Hubungan
Percaya Diri (X1) *Akurasi (Y)	0.127	0.505	Hubungan sangat lemah, tidak signifikan.

Pasangan Variabel	Nilai Korelasi (r)	Sig. (p)	Interpretasi Hubungan
Kecemasan (X2) * Akurasi (Y)	0.099	0.604	Hubungan sangat lemah, tidak signifikan.
Percaya Diri (X1) * Kecemasan (X2)	0.714	<0.001	Hubungan Kuat, signifikan.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa percaya diri dengan akurasi tendangan ($r = 0,127$; $p = 0,505$) serta kecemasan dengan akurasi tendangan ($r = 0,099$; $p = 0,604$) memiliki hubungan yang sangat lemah dan tidak signifikan. Namun, korelasi antara percaya diri dan kecemasan menghasilkan nilai $r = 0,714$ dengan $p < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan kuat dan signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa faktor psikologis tidak berkorelasi langsung dengan keterampilan teknis, tetapi keduanya saling terkait erat satu sama lain.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Aspek Analisis	Hasil	Interpretasi
R	0.127	Hubungan gabungan X_1 & X_2 terhadap Y sangat lemah
R Square	0.016	Hanya 1,6% variasi akurasi dijelaskan oleh percaya diri & kecemasan
Sig. F (Model)	0.802	Model regresi tidak signifikan ($p > 0.05$)
Percaya Diri	0.015	Pengaruh sangat kecil, tidak signifikan ($p = 0.677$)
Kecemasan	0.003	Pengaruh sangat kecil, tidak signifikan ($p = 0.952$)

Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa percaya diri dan kecemasan tidak memiliki korelasi yang signifikan terhadap kemampuan pemain sepakbola Bunga 2000 Junior untuk melepaskan umpan lambung dengan tepat. Kedua variabel independen menunjukkan korelasi yang lemah dan signifikansi di atas 0,05. Ini menunjukkan bahwa komponen psikologis ini secara statistik tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan teknis yang diukur. Hasil regresi linier berganda juga mendukung bahwa kombinasi kecemasan dan percaya diri menyebabkan hanya 1,6% variasi akurasi tendangan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada komponen lain di luar komponen psikologis yang lebih dominan dalam memengaruhi kemampuan pemain usia remaja untuk melakukan tendangan umpan lambung dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri pemain dengan akurasi tendangan umpan lambung. Hal ini ditunjukkan oleh nilai korelasi ($r=0,127$) yang sangat rendah, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut hampir tidak ada. Selain itu, nilai signifikansi ($p=0,505$) yang jauh di atas ambang batas 0,05 menegaskan bahwa hasil ini tidak signifikan secara statistik, sehingga hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini kemungkinan besar terjadi secara kebetulan dan tidak dapat digeneralisasi pada populasi pemain yang lebih luas.

Kepercayaan diri adalah aspek penting dalam psikologi olahraga, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa untuk keterampilan teknis yang spesifik seperti tendangan umpan lambung, aspek teknis dan fisik memiliki bobot yang lebih besar. Penelitian ini juga dapat memiliki keterbatasan, misalnya dari instrumen yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri yang mungkin belum sepenuhnya spesifik untuk konteks tendangan, atau dari karakteristik sampel pemain yang diambil. Penjelasan ini memperkaya interpretasi hasil, menunjukkan pemahaman yang mendalam bahwa ada banyak variabel lain yang bekerja dalam sebuah performa olahraga. Hasil ini berbeda dengan penelitian Adam (2023) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri berkorelasi positif dan signifikan dengan motivasi dan performa atlet. Penelitian ini menemukan bahwa karakteristik subjek (atlet usia muda), teknik yang diukur, atau faktor-faktor eksternal seperti cuaca, lapangan, atau tekanan sosial dapat menyebabkan perbedaan ini.

Keterampilan seperti umpan lambung mungkin lebih bergantung pada teknik dasar, koordinasi motorik, dan latihan berulang daripada faktor mental seperti kepercayaan diri. Garaika dan Margahana (2019) juga menunjukkan bahwa "*self-efficacy, self-personality and self-confidence influence entrepreneurial intention,*" yang mengindikasikan bahwa faktor-faktor psikologis memiliki peran signifikan dalam membentuk niat dan perilaku di berbagai bidang.

Studi yang dilakukan oleh Manalu et al. (2025) memperkuat gagasan ini dengan menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai mempengaruhi ketepatan passing jarak jauh lebih banyak daripada faktor psikologis.

Kemudian, kecemasan pemain tidak berdampak signifikan pada akurasi tendangan umpan lambung, menurut analisis korelasi antara kecemasan dan akurasi, dengan nilai $p = 0,604$. Kedua kecemasan ini akan mengganggu kinerja jika tidak dikendalikan. Namun, kecemasan pemain dalam penelitian ini sedang dan tidak cukup mengganggu kinerja mereka.

Hasil ini berbeda dengan penelitian Zummah dan Achmad (2020) yang menemukan hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan akurasi passing jangka panjang. Harus ada dampak karena kecemasan kognitif dapat mengganggu fokus. Hasil ini menunjukkan bahwa atlet dapat melanjutkan tugas teknis meskipun berada di bawah tekanan. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh tingkat pengalaman pemain yang mungkin sudah terbiasa menghadapi situasi kompetitif, atau karena pengaruh eksternal seperti dukungan sosial dan kondisi pertandingan yang tidak terlalu menekan.

Menurut García-lanzo et al. (2020) "peningkatan perhatian sosial yang diterima oleh kompetisi dan tekanan untuk tampil dapat menyebabkan kecemasan dan masalah mental lainnya," yang mengindikasikan bahwa tingkat tekanan yang berbeda dapat menghasilkan dampak kecemasan yang berbeda pula pada performa atlet. Selain itu, penelitian Nopiyanto et al. (2022) menyatakan bahwa kepercayaan diri yang kuat dapat mencegah reaksi emosional negatif seperti takut, gugup, dan ragu saat bertanding. Meskipun kepercayaan diri dan kecemasan tidak berpengaruh langsung terhadap akurasi tendangan, hubungan antara keduanya penting sebagai indikator kesiapan mental pemain, yang bisa berpengaruh dalam aspek lain seperti pengambilan keputusan, kontrol emosi, atau koordinasi dalam tekanan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan tidak memiliki hubungan signifikan dengan akurasi tendangan umpan lambung pada pemain Bunga 2000 Junior, meskipun keduanya saling berkorelasi erat di mana semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan. Implikasi dari temuan ini menegaskan bahwa faktor psikologis tidak selalu menjadi penentu utama keterampilan teknis, sehingga pembinaan atlet sebaiknya mengintegrasikan aspek fisik, teknis, dan psikologis secara seimbang. Bagi pelatih, penting untuk tetap memberikan porsi latihan mental seperti visualisasi, relaksasi, dan self-talk di samping peningkatan keterampilan dasar, sementara pemain dianjurkan melatih kemampuan teknis secara konsisten sekaligus mengelola kondisi psikologis agar mampu tampil optimal. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menelaah faktor lain seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi, konsentrasi, maupun keterampilan dasar sepakbola dengan pendekatan yang lebih komprehensif. Selain itu, klub dan organisasi pembinaan perlu menerapkan strategi pengembangan atlet yang menyeluruh, mencakup aspek fisik, teknis, mental, dan karakter sejak usia dini, agar tercipta pemain yang unggul baik dalam keterampilan maupun kesiapan emosional.

Daftar Pustaka

- Adam, Syahril. 2023. "Hubungan Efikasi Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Atlet Maluku Utara Syahril Adam Prodi Pendidikan Olahraga Institut Sains Dan Kependidikan Kie Raha Maluku Utara." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9(November):1141-54.
- Bila, Mohammed, and Angela R. Hillman. 2021. "The Relationship Between Anxiety , Confidence and Short-Passing Performance in Collegiate Soccer Players." 1(1):5-9.
- Garaika, and Helisia Margahana. 2019. "Self Efficacy, Self Personality and Self Confidence on Entrepreneurial Intention: Study on Young Enterprises." *Journal of Entrepreneurship Education* 22(1).
- García-lanzo, Samuel, Iván Bonilla, and Andrés Chamarro. 2020. "The Psychological Aspects of Electronic Sports : Tips for Sports Psychologists." 51(6):613-25. doi:10.7352/IJSP.2020.51.613.
- Horcajo, Javier, David Santos, and Guillermo Higuero. 2022. "The Effects of Self-Efficacy on Physical and Cognitive Performance: An Analysis of Meta-Certainty." *Psychology of Sport and Exercise* 58:102063. doi:10.1016/j.psychsport.2021.102063.
- Lochbaum, Marc, Elisabeth Stoner, Tristen Hefner, Sydney Cooper, Andrew M. Lane, and Peter C. Terry. 2022. "Sport Psychology and Performance Meta-Analyses: A Systematic Review of the Literature." *PLoS ONE*.
- Manalu¹, Nimrot, Abrar Fauzi, Putri Wulan Sary, Alwi Prima Sihotang, Hafizhah Zahra, Pendidikan Jasmani

- Kesehatan, Rekreasi Fakultas, and Ilmu Keolahragaan. 2025. "Meningkatkan Kemampuan Passing Dalam Bermain Sepakbola Melalui Pendekatan Discovery Learning." *Journal* 116(1):2527-9041. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jkss/indexDOI:https://doi.org/10.24114/jkss.v23i1.64710>.
- Nopiyanto, Yahya Eko, Alexon Alexon, Septian Raibowo, Andika Prabowo, Bogy Restu Ilahi, and Luky Widodo. 2022. "Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Kepercayaan Diri Atlet." *Jurnal Patriot* 4(1):48-57. doi:10.24036/patriot.v4i1.834.
- Reiza, Aldio Muhammad, and Sri Sumartiningsih. 2024. "Efektivitas Metode Backpass Dalam Meningkatkan Akurasi Passing Pendek Di Sekolah Sepakbola The Effectiveness of the Backpass Method in Improving Short Passing Accuracy in Soccer Schools." 4(1):27-36.
- Schram, Ben, Jeremy Robinson, and Robin Orr. 2020. "The Physical Fitness Effects of a Week-Long Specialist Tactical Police Selection Course." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(18):1-12. doi:10.3390/ijerph17186782.
- Zul Fadli Rambe, Ahmad, Phil Yanuar Kiram, Arsil Arsil, Ridho Bahtra, and Yovhandra Ockta. 2024. "Improvement of Basic Soccer Techniques with Training Methods and Physical Condition." *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran* 10(1):76-89. doi:10.29407/js_unpgri.v10i1.21575.
- Zummah, Syaifuddin, and Widodo Achmad. 2020. "Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Long Passing Pemain Fajar Fc." *Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol 08 No 03, Edisi Oktober 2020, Hal 181 - 188* 8(3):181-88. file:///D:/JURNAL NASIONAL/34738-43139-1-PB.pdf.