

Hubungan Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Futsal Putri Padang Futsal Academy

Sarah Larissa^{1*}, Muhammad Fakhrrur Rozi², Eri Barlian³, Ikhwanul Arifan⁴

^{1,2,3,4}

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
Email Korespondensi: sarahlarissa018@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian dengan tujuan untuk (1) menjelaskan hubungan kepercayaan diri dengan kemampuan pengambilan penalti pemain futsal putri Akademi Futsal Padang. (2) Untuk menjelaskan hubungan kecemasan dengan kemampuan mengambil penalti pada pemain Futsal Akademi Futsal Putri Padang. (3) Untuk menjelaskan hubungan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kemampuan menerima hukuman pemain futsal putri Akademi Futsal Padang. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 25 pemain yang bertemu. Alat untuk percaya diri dan cemas adalah pertanyaan dan kemampuan menendang penalti. Analisis data menggunakan korelasi kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan penalti pemain Futsal putri Akademi Futsal Padang, dengan nilai t hitung $1,95 > t$ tabel $1,71$, p -value $0,000 < 0,05$. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kemampuan menerima hukuman pemain futsal putri Akademi Futsal Padang, dengan nilai t statistik $1,81 > t$ tabel $1,71$, p value $0,000 < 0,05$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan terhadap kemampuan penalti pemain Futsal putri Akademi Futsal Padang, dengan F statistik $5,75 > F$ tabel $3,44$ dan nilai p value $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci: Kepercayaan diri, kecemasan, tendangan penalty, futsal

The Relationship between Self-Confidence and Anxiety on Futsal Players' Penalty Kicking Ability Padang Futsal Academy girls

ABSTRAK

The research aims to (1) determine the relationship between self-confidence and the penalty-taking ability of female futsal players at the Padang Futsal Academy. (2) To determine the relationship between anxiety and the ability to take penalties in Padang Women's Futsal Academy Futsal players. (3) To determine the relationship between self-confidence and anxiety on the ability to accept punishment for female futsal players at the Padang Futsal Academy. This research is correlational research. The sampling method used purposive sampling with the 25 players who met. Tools for confidence and anxiety are questions and the ability to kick a penalty. Data analysis uses quantitative correlation. The results of the research show that (1) There is a significant relationship between self-confidence and the penalty ability of female Futsal players at the Padang Futsal Academy, with a calculated t value of $1.95 > t$ table 1.71 , p -value $0.000 < 0.05$. (2) There is a significant relationship between anxiety and the ability to accept punishment for female futsal players at the Padang Futsal Academy, with a statistical t value of $1.81 > t$ table 1.71 , p value $0.000 < 0.05$. (3) There is a significant relationship between self-confidence and anxiety regarding the penalty ability of female Futsal players at the Padang Futsal Academy, with F statistics $5.75 > F$ table 3.44 and p value $0.000 < 0.05$.

Keywords: Confidence, anxiety, penalty kicks, futsal

PENDAHULUAN

Saat ini, olahraga sudah menjadi tren. Meningkatkan kesadaran masyarakat akan aktivitas fisik membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan (Saputra et al., 2022). Olahraga membawa kebahagiaan, bahkan olahraga teratur menjamin kesehatan fisik. Dalam bahasa Indonesia olahraga berarti latihan jasmani yang bertujuan untuk menjadikan tubuh kuat dan sehat (Ristagara dkk, 2024). Faktor internal adalah kekuatan yang berasal dari dalam diri atlet, dengan kata lain kekuatan dari atlet tersebut. Keterampilan olahraga biasanya berupa keterampilan fisik, teknis, intelektual, dan mental (mental). Faktor eksternal mengacu pada berbagai elemen yang memengaruhi atlet dari sumber eksternal, termasuk infrastruktur, pelatih, keluarga, cuaca, iklim, keuangan, dan nutrisi, antara lain (Ramadhan dkk. 2023). Kesuksesan acara juga didukung oleh kondisi fisik yang baik (Pribadi et al., 2024). Kebugaran fisik adalah persyaratan mendasar bagi para atlet, dan harus dipupuk dan ditingkatkan berdasarkan tuntutan, atribut, dan persyaratan khusus dari setiap aktivitas. Di antara sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan dan dipelajari, salah satunya adalah futsal (Pratama dkk, 2024).

Futsal merupakan permainan yang dimainkan selama 2x20 menit di lapangan berukuran 25-42 x 15-25 meter dengan lima orang pemain termasuk penjaga gawang (Gunawan, 2018). Faktor penting untuk mencapai kesuksesan dalam olahraga futsal adalah pemain mempelajari keterampilan dasar bermain futsal (Sulistiyowati & Indrawati, 2019). Mengembangkan keterampilan bermain futsal seperti prinsip dasar passing bola, prinsip dasar penguasaan bola, prinsip dasar menendang, prinsip dasar bowling dan prinsip dasar menembak bola (Suyatmin et al., 2024). Pelatihan sangat penting untuk meningkatkan futsal. Latihan hendaknya dimulai sejak usia muda, karena usia muda sangat penting untuk mencapai prestasi yang berkualitas dalam olahraga futsal (Mulyana & Setiawan, 2023). Prinsip dasar sangat penting dalam olahraga futsal, dan manfaat terbesarnya adalah mempelajari prinsip dasar, termasuk tendangan penalti (Rozi et al., 2023). Teknik dasar menembak bola juga digunakan sebagai senjata yang sangat efektif untuk mencetak gol dari daerah penalti, terutama pada permainan futsal yang dimainkan dalam waktu singkat, penalti memerlukan tenaga dan ketelitian dalam memukul bola agar masuk – sasaran tanpa menghalangi. . oleh walinya sehingga selalu menghasilkan kinerja yang bagus (Arsil et al., 2024). Futsal merupakan permainan favorit di berbagai kalangan masyarakat, tidak hanya laki-laki, perempuan pun mulai menyukai

permainan ini (Aziz et al., 2023). Perkembangan permainan Futsal di Sumatera Barat juga terlihat dengan banyaknya permainan yang diadakan setiap tahunnya (Arifan et al., 2021). Dan permainan futsal perempuan semakin banyak dilakukan, dan minat perempuan untuk bermain futsal semakin meningkat (Pramono & Mahfud, 2022). Padang Futsal Academy (PFA) pun tidak ketinggalan dalam permainan ini, PFA juga mengembangkan dan melatih para pemain futsal tidak hanya laki-laki tetapi juga perempuan (Pramono & Mahfud, 2022). Futsal Putri PFA merupakan salah satu futsal putri di Kota Padang yang berdiri sejak tahun 2020 dan rutin berlatih di Lapangan Futsal GP (Gunung Pangilun), Kelurahan Gunung Pangilun Kota Padang (Nurchahya et al., 2020). Untuk meningkatkan prestasi atlet harus mendapat dukungan fisik, tubuh memegang peranan penting dalam bermain futsal (ULUÖZ, 2016). Seluruh bagian tubuh baik kecepatan, kekuatan, ketangkasan dan daya tahan memegang peranan penting dalam mencapai hasil yang baik (Arifan et al., 2024). Kekuatan setiap bagian tubuh tidak berbeda dengan latihan yang diberikan pelatih (., 2020). Program pelatihan yang tepat pada organ sasaran akan memperoleh hasil yang diharapkan (Arifan, I. 2022). Selain itu, cara bermain futsal yang baik akan menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien, artinya gerakan yang dilakukan dapat mematikan bola di area lawan (Rozi, M.F. 2021). Strategi juga penting dalam mengambil strategi untuk melakukan transfer, strategi yang baik berarti transfer teknologi juga dapat terarah dengan baik (Chandra & Barlian, 2022).

Meski para pemainnya memiliki banyak pengalaman, namun tim putri PFA tetap merasa khawatir setiap kali bermain, seringkali ketika memasuki babak semifinal mereka mulai khawatir dan takut gagal, dan seringkali ada penalti untuk memperjuangkan situasi tersebut. atau memimpin. (Hikmah dan Barlian, 2018). Korban harus memiliki keterampilan dasar dan berada dalam kondisi fisik dan mental yang baik (Corrêa et al., 2016). Salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap keberhasilan penderitaan adalah rasa percaya diri (D. I. Ramadhan & Arifan, 2022). Kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan dan penilaian dalam melaksanakan tugas dan memilih metode yang efektif (Travassos et al., 2018). Hal ini mencakup keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi situasi sulit dan keyakinan terhadap keputusan dan gagasannya (Wimala dkk., 2019). Rasa percaya diri merupakan bagian penting dari sifat manusia dan dapat membuat hidup lebih mudah (Mardiansah et al., 2022). Selain itu,

rendahnya harga diri dikatakan berdampak negatif terhadap performa seorang atlet (Taufik et al., 2021).

Faktor lain yang mempengaruhi hasil tendangan penalti adalah rasa takut (Rozi, M. F., dan Putra. 2023). Kecemasan adalah perasaan takut, cemas, atau khawatir bahwa perilaku seseorang berbahaya (Ikhsan et al., 2024). Kecemasan saat menerima penalti dapat menyebabkan peningkatan tekanan mental yang dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi pemain yang ingin menerima penalti (Marseving dkk, 2024). Hal ini juga mempengaruhi performa pemain yang artinya performa pemain akan menurun (Ardianti dkk, 2024). Padahal, emosi yang muncul ketika menerima hukuman adalah rasa takut (Moore et al., 2014). Hal ini terjadi karena para pemain khawatir dengan hasil akhir yang akan diraih atau bola yang akan ditendang, Jordet & Gemser (2018:450). Romas (2019:2) menjelaskan bahwa jika rasa takut tidak diatasi atau direncanakan dengan baik maka hal ini akan berdampak buruk pada performa atlet (Asnur dkk., (2022).

Berdasarkan pantauan pemain putri Akademi Futsal Padang berkali-kali kalah dalam adu penalti, misalnya pada bulan Juni 2023, pada kompetisi yang digelar di Bengkulu, tim putri Akademi Futsal Padang sangat efektif dalam mengontrol strateginya di babak pertama, mereka mampu tampil baik dengan kekuatannya yang masih sangat kuat, namun pada babak kedua terjadi perkelahian yang mengganggu kepercayaan diri hingga mencapai level -4 dalam adu penalti. Terlihat jelas para pemain ragu saat mendapat penalti karena lapangan saat latihan dan bermain sangat berbeda. Selain itu, banyak pemain yang tidak mempercayai kekuatannya, dan cuaca tidak dapat diprediksi karena para pemain bertanding di luar ruangan. Hal ini terlihat dari ketidakmampuan sebagian pemain memanfaatkan peluang bagus, tekadnya untuk mencetak gol bunuh diri, atau keengganan memberikan umpan kepada rekan satu timnya agar lawan bisa menahan bola. Dan ketika seorang pemain terpilih untuk mengambil penalti, kirimkan teman lainnya untuk mengambil penalti. Pemain yang merasa tidak percaya diri meragukan kemampuannya dan menjadi gugup serta frustrasi saat menghadapi tantangan dan mengambil keputusan, sedangkan kepercayaan diri adalah kunci kesuksesan. Uraian di atas menarik untuk dikaji dan diteliti lebih mendalam, sehingga peneliti sangat tertarik untuk meneliti dengan topik “Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Terhadap Kemampuan Menjual Penalti Pemain Akademi Futsal Padang” yang penuh harapan. sehingga dapat membantu para pelatih untuk menemukan kelemahan para pemain dan

meningkatkan motivasi para pemain seiring dengan kemajuan perkembangan Akademi Futsal Putri Padang.

METODE

Jenis penelitian adalah kuantitatif. Eri Barlian (2016:19) menjelaskan penelitian korelasi bertujuan untuk memastikan keberadaan dan besarnya korelasi antara dua atau lebih variabel kuantitatif. Kemudian kami mengolah data yang dikumpulkan menggunakan analisis statistik. Penelitian ini menggunakan metode survei. Daerah penelitian kami adalah klub futsal Akademi Futsal Padang yang beralamat di GP Futsal Gunung Pangilung kabupaten Padang Utara. Populasi penelitian ini adalah pemain Akademi Futsal Padang yang berjumlah 48 orang. Sampel adalah bagian atau contoh dari populasi yang diteliti, dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Kemudian pada penelitian ini diambil wanita lanjut usia dengan kriteria (1) tidak sakit, (2) berusia di atas 15 tahun, (3) mengikuti lomba, dan (4) berolahraga. Berdasarkan syarat tersebut, ada 25 pemain yang memenuhinya.

HASIL

Deskripsi Data

Kepercayaan Diri (X1)

Berdasarkan hasil data reliabilitas pemain putri Akademi Futsal Padang diperoleh nilai tertinggi sebesar 142 dan nilai terendah sebesar 111. Selain itu nilai mean (rata-rata) = 129,08 dan Standar Deviasi = 9,54. Untuk gambaran lebih jelas mengenai data karakter, lihat tabel di bawah ini:

Interval	Frekuensi Absolut	Presentase Relatif	Kriteria
101-111	3	12%	Sangat Tidak Setuju
112-122	1	4%	Tidak Setuju
123-133	9	36%	Setuju
134-144	12	48%	Sangat Setuju
Jumlah	25	100%	

Berdasarkan tabel di atas, dari sampel sebanyak 25 orang, terdapat 3 pemain yang percaya diri dengan pertanyaan sangat tidak setuju (12%), pemain yang percaya diri dengan pertanyaan yang tidak setuju sebanyak pemain 1 (4%), pemain percaya diri

dengan pertanyaan kriteria Menerima sebanyak 9 pemain (36%), pemain percaya diri dengan kriteria Sangat Menerima sebanyak 12 pemain (48%).

Kecemasan (X2)

Berdasarkan hasil data kecemasan pemain putri Akademi Futsal Padang diperoleh nilai tertinggi sebesar 163 dan nilai terendah sebesar 138. Selain itu nilai mean (rata-rata) = 150,76 dan Standar Deviasi = 7,98. Untuk gambaran lebih jelas mengenai data karakter, lihat tabel di bawah ini:

Interval	Frekuensi Absolut	Presentase Relatif	Kriteria
125-135	0	0%	Sangat Tidak Setuju
136-146	9	36%	Tidak Setuju
147-157	8	32%	Setuju
158-168	8	32%	Sangat Setuju
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari sampel sebanyak 25 orang, terdapat 0 pemain yang mementingkan aturan kuat (0%), pemain yang mementingkan aturan Tidak Setuju sebanyak 9 pemain (36%), pemain yang mementingkan aturan aturan Setuju dengan 8 pemain (32%), pemain yang berkepentingan dengan ketentuan Saya sangat setuju dengan 8 pemain (32%).

Tendangan Penalti (Y)

Berdasarkan data hasil tendangan penalti pemain putri Akademi Futsal Padang, skor tertinggi 21 dan skor terendah 5. Selain itu nilai mean (rata-rata) = 12,64 dan Standar Deviasi = 4,04. Untuk gambaran lebih jelas mengenai data karakter, lihat tabel di bawah ini:

Interval	Frekuensi Absolut	Presentase Relatif	Kriteria
02-06.	2	8%	Sangat Tidak Baik
07-11,	10	40%	Tidak Baik
12-16,	9	36%	Baik
17-21	4	16%	Sangat Baik
Jumlah	25	100%	

Berdasarkan tabel di atas, dari sampel sebanyak 25 orang, terdapat 2 pemain yang melakukan penalti pada area tidak memungut biaya (8%), 10 pemain yang memiliki kekhawatiran pada area Tidak Setuju (40%), pemain yang memiliki kekhawatiran. pada area Tidak Setuju sebanyak 10 pemain (40%), pemain dengan permasalahan posisi Menerima posisi. sebanyak 9 pemain (36%), pemain yang mempunyai permasalahan hukum Saya setuju dengan 4 pemain (16%).

Pengujian Normalitas Data

Sebelum menguji hipotesis mengenai sumbangan harga diri (X1) dan kecemasan (X2) terhadap hukuman pidana (Y), terlebih dahulu diperiksa syarat analisis datanya, yaitu uji sebaran data normal dengan menggunakan uji Liliefors. Jika data setiap variabel berdistribusi normal maka data dalam survei tersebut layak untuk diuji di rumah. Data setiap variabel dalam penelitian dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Sig > 0,05 maka data dikatakan normal:

No	Variabel	N	Lo	Ltab	Distribusi
1	Kepercayaan Diri (X1)	25	0,179	0,180	Normal
2	Kecemasan (X2)	25	0,177	0,180	Normal
3	Tendangan Penalti (Y)	25	0,162	0,180	Normal

Tabel diatas menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji normal analisis data dengan menggunakan uji Liliefors diperoleh skor independensi (X1) dengan $Lo = 0,179$ dengan $n = 25$, sedangkan $Ltab$ pada taraf uji kritis $\alpha = 0,05$ diperoleh skor besar yaitu 0,180 daripada ini. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari kepercayaan terdistribusi.

Selain itu data yang menjadi perhatian (X2) setelah dilakukan uji analisis normal dengan uji Lilliefors memperoleh skor $Lo = 0,177$ dengan $n = 25$, sedangkan $Ltab$ pada taraf uji signifikansi $\alpha = 0,05$ memperoleh skor $Ltab 0,180$ lebih besar dari Wo . Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa data kecemasan terdistribusi. Kemudian setelah dilakukan analisis uji normal data hasil penalti tendangan (Y) diperoleh skor $Lo = 0,162$ dengan $n = 25$, sedangkan $Ltab$ pada taraf uji kritis $\alpha = 0,05$ diperoleh skor 0,180 lebih besar dari Lo . oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa skor hasil yang diperoleh dari tes penalti berdistribusi umum. Berdasarkan definisi di atas ternyata semua variabel (X1, Hal ini penting jika data setiap variabel dalam penelitian ini normal atau jika populasi tempat pengumpulan data sampel berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis Penelitian

Hubungan Kepercayaan Diri (X1) Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti (Y)

Analisis korelasi ketergantungan tangan (X1) pada penalti menghasilkan koefisien korelasi $r_{y1} = 0,02$.

Korelasi Antara	Koefisien Korelasi (r)	t_{tabel}	t_{hitung}	$t_{tab\alpha=0,05}$
X ₁ dan Y	0.407	0,396	1,95	1.71

Berdasarkan uji signifikansi korelasi dua titik kepercayaan (X1) dan hukuman (Y) seperti terlihat pada tabel di atas, diperoleh $t_{hitung} (1,95) > t_{tabel} (1,71)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Jadi terlihat H_0 tertulis dan H_a diterima.

Hubungan Kecemasan (X2) Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti (Y)

Perhitungan kepedulian terhadap kemampuan menerima hukuman menghasilkan koefisien korelasi dan hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Korelasi Antara	Koefisien Korelasi (r)	t_{tabel}	t_{hitung}	$t_{tab\alpha=0,05}$
X ₂ dan Y	0,458	0,396	1,81	1.71

Berdasarkan uji signifikansi hubungan kecemasan (X2) dengan hasil kemampuan menendang hukuman (Y) seperti terlihat pada tabel, diperoleh $t_{hitung} (1,81) > t_{tabel} (1,71)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan dk . Jadi terlihat H_0 tertulis dan H_a diterima.

Hubungan Kepercayaan Diri (X1) Dan Kecemasan (X2) Secara Bersama-sama Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti (Y)

Menilai korelasi harga diri dan kecemasan dalam kaitannya dengan kemampuan menendang. Untuk menguji signifikansi koefisien korelasi disajikan pada tabel di bawah ini:

Korelasi Antara	Koefisien Korelasi (R)	F_{hitung}	F_{tabel} $\alpha = 0,05$
X ₁ dan X ₂ dengan Y	0,586	5,75	3,44

Terlihat pada tabel di atas, berdasarkan hasil perhitungan diperoleh koefisien R

= 0,586 dan $F_{hitung} (5,75) > \text{Tabel} (3,44)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, dk pada angka ($k = 2$) dan dk pada angka penyebutnya ($n-k-1 = 12$). Dapat disimpulkan bahwa penyebut dalam penelitian ini penting untuk dituliskan H_0 dan diterimanya H_a .

PEMBAHASAN

Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri (X_1) mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan mengambil penalti (Y) pada pemain futsal putri Akademi Futsal Padang. Untuk mencapai kinerja yang tinggi diperlukan keterampilan fisik, teknis, strategis dan mental. Seorang atlet harus pandai dalam empat hal. Sikap yang baik pun akan memberikan performa yang tinggi ketika kalian memainkan game tersebut.

Hubungan Kecemasan Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti

Hasil penelitian ini membuktikan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan (X_2) dengan kemampuan reseptif (Y) pemain futsal putri Akademi Futsal Padang. Berdasarkan definisi di atas, kita dapat mengatakan bahwa kecemasan merupakan faktor penting dalam kemampuan menendang penalti.

Hubungan Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa rasa percaya diri (X_1) dan kecemasan (X_2) secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menendang. Dari hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi berganda $R = 0,586$ dan $F_{hitung} (5,75) > \text{Tabel} (3,44)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Jadi ada hubungan yang signifikan antara rasa percaya diri dengan kecemasan dan kemampuan menendang.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap pemberdayaan dengan nilai koefisien $0,407 > r \text{ tabel } 0,396$ dan koefisien distribusi thitung sebesar $1,95 > t \text{ tabel } 1,71$. (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kepedulian terhadap kuasa hukuman dengan nilai koefisien korelasi $0,458 > \text{tabel } 0,396$ dan koefisien distribusi $1,81 > \text{tabel } 1,71$. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara rasa percaya diri dengan

kecemasan terhadap kemampuan menendang dengan koefisien korelasi yang tinggi $R = 0,586$ dan $F_{hitung} (5,75) > F_{tabel} (3,44)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

SARAN

Saran bagi para atlet : Dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan para pemain futsal dapat mencegah hal-hal yang menimbulkan perasaan tidak aman dan cemas, dengan cara mengandalkan teman, tidak menelantarkan serta memberikan dukungan dan semangat. dan motivasi yang akan membuat mereka semakin percaya diri. Saran untuk Pelatih: Pelatih hendaknya memperhatikan ketika pemain sedang gugup dan kurang percaya diri karena sangat mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan tendangan penalti. Saat menerima penalti, pelatih harus memberikan bimbingan dan dorongan agar tidak ada rasa cemas atau beban pada atletnya, agar dapat memberikan hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianti, R., Donie, D., Irawan, R., & Haryanto, J. (2024). Analisis Teknik Dasar Futsal Pada Atlet Junior Vamos Academy Padang. *Gladiator*, 4(3), 475-485.
- Arifan, I., Barlian, E., & Afrizal., S. (2021). *The Effect of Jump to Box Exercises on Heading Ability*. 35(Icssht 2019), 122–127.
- Arifan, I (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Di Klub Pratama Family Sungai Penuh. *Jurnal Gladiator*, 364–373.
- Arifan, I. (2022). The Football Passing Technique Skills. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 80-92.
- Arifan, I., Soniawan, V., Qadafi, M., Okilanda, A., Fernandes, O., & Tofikin, T. (2024). The influence of playing training methods on shooting ability. *Jurnal Patriot*, 6(1), 33-38.
- Arsil, Okilanda, A., Antoni, D., Rozi, M. F., Saputra, M., Mortejo, A. L., Suganda, M. A., & Suryadi, D. (2024). Effectiveness of teaching methods and motor abilities: an experimental study on football passing ability. *Retos*, 54, 625–632.
- Asnur, I., Ridwan, M. R., Irawan, R., Oktavianus, I., yenes, ronny, Arifan, I., soniawan, vega, & okilanda, ardo. (2022). Hubungan keseimbangan, Daya ledak otot tungkai, dan koordinasi mata - kaki terhadap kemampuan shooting atlet futsal kota padang. *Gladiator*, 2(4), 187-198.
- Aziz, I., Okilanda, A., Permadi, A. A., Tjahyanto, T., Prabowo, T. A., Rozi, M. F., Suryadi, D., & Suganda, M. A. (2023). Correlational study: Sports Students' special test results and basic athletic training learning outcomes. *Retos*, 49, 519–524.

- Barlian, E. & Hikmah, R., (2018). Tinjauan Motivasi Siswa Terhadap Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Patriot*, 227–233.
- Barlian, E., Padli, P., & Iswana, B. (2022). Physical Education in High School: The Contribution of Noble Values in Sports. *Journal of Coaching and Sports Science*, 1(2), 54–61.
- Chandra, D., & Barlian, E. (2022). *Prediction Model of Traffic Noise in Padang City*. 20(11), 103–115.
- Corrêa, U. C., de Pinho, S. T., da Silva, S. L., Clavijo, F. A. R., Souza, T. de O., & Tani, G. (2016). Revealing the decision-making of dribbling in the sport of futsal. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2321–2328.
- Gunawan, G. (2018). Hubungan Power Tungkai Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 1(1), 30–39.
- Ikhsan, F., Barlian, E., Irawan, R., & Sari, D. (2024). STUDI KONDISI FISIK SISWA FUTSAL DI SMAN 13 PADANG. *Gladiator*, 4(1), 93-105. Retrieved from
- Mardiansah, A., Kiram, Y., Yenes, R., & Arifan, I. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pada Cabang Olahraga Futsal Atlet Klub Satelite Futsal Padang. *Gladiator*, 2(6), 302-315.
- Marseving, I., umar, U., Irawadi, H., & Okilanda, A. (2024). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Passing Pemain Futsal LFA Padang. *Gladiator*, 4(3), 523-532.
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A systematic review of futsal literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108-116.
- Mulyana, D., & Setiawan, D. (2023). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Dan Motivasi Berprestasi Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Futsal Universitas Siliwangi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 360–372.
- Nurcahya, Y., Stiadi, D., & Syamsudar, B. (2020). Use of audio-visual media on training basic skills in passing and shooting in futsal sports. *Journal of Physics: Conference Series*, 1521(4).
- Pramono, D., & Mahfud, I. (2022). Penerapan Model Latihan Shooting Futsal Pada Ekstrakurikuler Smk Amal Bakti Jatimulyo. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 34–40.
- Pratama, R., Masrun, M., Masrun, M., Ridwan, M., & Arifan, I. (2024). Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Al-Istiqoomah Pasaman Barat. *Gladiator*, 4(5), 1088-1097.
- Pribadi, I., Maidarman, M., Afrizal, A., & Okilanda, A. (2024). Revitalisasi Kinerja Fisik: Membuka Potensi Tersembunyi dalam Peningkatan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Gladiator*, 4(4), 840-852.
- Ramadhan, N. A., Barlian, E., Sari, D. P., Mardela, R., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Atlet Futsal Pratama Family*. 602–611.

- Ramadhan, D., Alnedral, P., Padli, D., & Arifan, I. (2023). Leg Muscle Strength, Waist Flexi Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Di Klub Pratama Family Sungai Penuh. *Gladiator*, 3(6), 364 -373.
- Ristagara, fandear, S, A., Umar, U., & Setiawan, Y. (2024). Profil Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 8 Padang. *Gladiator*, 4(3), 461-474.
- Rozi, M. F., Resmana, R., Selviani, I., Okilanda, A., Sumantri, R. J., Suganda, M. A., & Suryadi, D. (2023). Imagery and Agility Training: How Do They Affect the Reaction Ability of Futsal Goalkeepers? *Physical Education Theory and Methodology*, 23(3), 325–332.
- Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 143–153.
- Rozi, M. F., (2021). *SURVEI MOTORIK KASAR DALAM PEMBELAJARAN DARING PJOK BERBASIS AUDIO VISUAL SMP ISLAM AL-ALY KALITIDU* (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri).
- Sulistiyowati, S., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pada Pemain Futsal Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 21–26.
- Suyatmin, S., Sulistyio M, N., & Moh Kusuma Atmaja, N. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal Sma Santa Maria Nanga Pinoh Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 11(1), 92–104. h
- Taufik, M. S., Widiastuti, Setiakarnawijaya, Y., & Dlis, F. (2021). Effect of circuit and interval training on vo2max in futsal players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 2283–2288.
- Travassos, B., Araújo, D., & Davids, K. (2018). Is futsal a donor sport for football?: exploiting complementarity for early diversification in talent development. *Science and Medicine in Football*, 2(1), 66-70.
- ULUÖZ, E. (2016). Investigation of Sport Injury Patterns in Female Futsal Players. *International journal of Science Culture and Sport*, 4(21), 474–474.
- Wimala, A. S., Doewes, M., & Hidayatullah, M. F. (2019). *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding Development of Dribbling and Shooting Exercise Models in Futsal Sports*. 346–354.