

Hubungan antara konsentrasi dan kepercayaan diri dengan kemampuan tendangan penalti pada futsal

Rival Sinangling¹, Elsa Ariestika^{2*}, Fadlilah Fahmi³, Ahmad Richard Victorian⁴

^{1,2,3} Universitas Primagraha. Jl. Trip Jamaksari No.mor 1A Blok A1, Kaligandu, Kec. Serang, Kota Serang, Banten 42111

⁴Universitas Sriwijaya. Jl. Masjid Al Gazali, Bukit Lama, Kec. Ilir Bar. I, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30128

* Coressponding Author. E-mail: ariestikaelsa@gmail.com

Received: 14 November 2024; Revised: 1 Januari 2025; Accepted: 2 Januari 2025

Abstrak: Konsentrasi dan kepercayaan diri merupakan aspek yang berpengaruh pada performa atlet dalam pertandingan futsal, terlebih pada keadaan krusial seperti tendangan penalti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti futsal. Metode yang digunakan yaitu desain penelitian korelasional dengan deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapatkan sebanyak 30 siswa laki-laki kelas 7 dan kelas 8 yang masih aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal di MA Al-Islah Cikeusal. Instrumen konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Test*, kepercayaan diri menggunakan kuesioner skala Likert, dan tendangan penalti menggunakan Tes Tendangan Penalti. Teknik analisis data terdiri dari uji prasyarat dan uji hipotesis menggunakan uji regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada korelasi antara konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti futsal, (2) ada korelasi antara kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti futsal, dan (3) ada korelasi antara konsentrasi dan kepercayaan diri secara simultan terhadap kemampuan tendangan penalti futsal. Penelitian ini menunjukkan bahwa konsentrasi dan kepercayaan diri berperan penting dalam keadaan krusial pertandingan futsal seperti tendangan penalti.

Kata Kunci: Futsal; Kepercayaan Diri; Konsentrasi; Tendangan Penalti.

The association between concentration and self-confidence with penalty kick ability in futsal

Abstract: Concentration and self-confidence affect athletes' performance in futsal matches, especially in crucial circumstances such as penalty kicks. This study aimed to determine the correlation between concentration and self-confidence in futsal penalty-kicking abilities. The study employed a correlational research design with a descriptive quantitative approach. A purposive sampling technique was used to select a sample of up to 30 male students in 7th and 8th grade who were actively participating in extracurricular futsal at MA Al-Islah Cikeusal. Concentration scores were obtained using the Grid Concentration Test, a Likert scale questionnaire for self-confidence, and a Penalty Kick Test for penalty kick score. The data analysis technique consists of prerequisite tests and hypothesis testing using multiple linear regression tests. The results showed that (1) there is a correlation between concentration on futsal penalty kicking ability, (2) there is a correlation between self-confidence on futsal penalty kicking ability, and (3) there is a correlation between concentration and self-confidence simultaneously on futsal penalty kicking ability. This research indicated that concentration and self-confidence are important in crucial circumstances of futsal matches, such as penalty kicks.

Keywords: Futsal; Confidence; Concentration; Penalty Kick.

How to Cite: Sinangling, R., Ariestika, E., Fahmi, F., & Victorian, A. R. (2024). Hubungan antara konsentrasi dan kepercayaan diri dengan kemampuan tendangan penalti pada futsal. *Sepakbola*, 4(2), 51-57. doi: <http://dx.doi.org/10.33292/sepakbola.v4i2.366>



PENDAHULUAN

Dalam permainan futsal terdapat beberapa komponen untuk mendukung performa yang optimal. Keberhasilan dalam permainan futsal perlu didukung oleh beberapa faktor seperti

kondisi fisik, kondisi psikologis, dan program latihan yang baik (Álvarez-Kurogi et al., 2019). Intensitas permainan futsal cukup tinggi sehingga dapat mempengaruhi turunnya kondisi psikologis pemain (Hariawan & Kafrawi, 2022) dan kegagalan meraih prestasi oleh pemain dikarenakan faktor mental yang kurang dilatih (Mendes et al., 2022). Dalam permainan futsal terdapat kondisi yang tidak terduga apabila terjadi skor seimbang atau pelanggaran di depan gawang berupa tendangan penalti. Seorang pemain dituntut mampu menguasai akurasi tendangan untuk keberhasilan tendangan penalti (Agras et al., 2016). Dalam kondisi tersebut, faktor psikologis menjadi sangat penting.

Performa puncak dalam olahraga menuntut kemampuan fokus dalam konsentrasi dengan baik (Aguss & Yuliandra, 2021; Ali et al., 2021), dan konsentrasi merupakan keterampilan mendasar yang harus dimiliki setiap pemain futsal. Konsentrasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk fokus pada tugas tertentu dan mengabaikan gangguan yang tidak relevan. Dalam futsal, khususnya pada situasi pengambilan tendangan penalti, pengabaian gangguan ini sangat penting untuk menghasilkan gol. Di samping konsentrasi, kepercayaan diri juga merupakan komponen lain yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan tendangan penalti (Mardhika & Dimiyati, 2020). Selain faktor teknik, dalam melakukan tendangan penalti juga diperlukan kepercayaan diri. Pemain futsal harus memiliki kepercayaan diri yang baik yang ditunjukkan pada berhasilnya tendangan penalti futsal sehingga menghasilkan skor. Penelitian yang dilakukan oleh Sejati (2021) memperlihatkan pengaruh yang tinggi pada tingkat kepercayaan diri terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan futsal. Agar berhasil dalam melakukan tendangan penalti, penendang perlu memiliki rasa percaya diri (Surujlal & Nguyen, 2020). Dalam kehidupan sehari-hari, kepercayaan diri seorang atlet berperan penting dalam pembentukan kepribadiannya (Hazhari & Arismaputri, 2020). Rasa kepercayaan diri yang bagus membuat atlet dapat lebih menguasai keadaan dan tidak mudah terganggu oleh tekanan dari luar lapangan.

Kemampuan dalam konsentrasi dan kepercayaan diri dapat diperoleh melalui proses latihan. Di lingkungan sekolah, proses tersebut diimplementasikan pada kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di luar jam pelajaran untuk membantu siswa memahami konsep dan membantu mengembangkannya karakternya (Astidah et al., 2020). Ekstrakurikuler dirancang untuk memenuhi kebutuhan siswa di luar kelas sehingga mereka dapat terus terlibat dalam kegiatan yang berpotensi membantu mereka tumbuh sebagai manusia (Onsiri et al., 2020). Dengan demikian, para siswa memiliki kesempatan meningkatkan keterampilan psikologisnya melalui latihan futsal ekstrakurikuler.

Berdasarkan studi awal di sebuah sekolah tingkat menengah atas, sebanyak 64% siswa peserta ekstrakurikuler futsal masih kurang percaya diri atau tergolong kategori rendah. Hal ini ditunjukkan ketika seorang siswa tidak mampu memanfaatkan kesempatan tendangan penalti saat pertandingan dengan baik. Ketika siswa melakukan tendangan penalti terlihat masih kurangnya konsentrasi. Siswa masih sering tidak fokus ketika ada gangguan dari luar lapangan atau dari penonton. Mengacu pada literatur terdahulu dan permasalahan yang terungkap pada studi awal, maka diperlukan sebuah penelitian untuk menunjukkan korelasi antara konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan tendangan penalti futsal. Studi pada konsentrasi, kepercayaan diri, dan tendangan penalti futsal perlu diperluas dengan sampel dari kegiatan ekstrakurikuler sekolah untuk mendapatkan hasil yang lebih beragam dan informasi yang lebih komprehensif. Pelatihan futsal dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah memiliki konteks yang membedakan dengan pelatihan futsal di klub atau bentuk tim lainnya. Atas latar belakang itulah penelitian ini dilakukan.

METODE

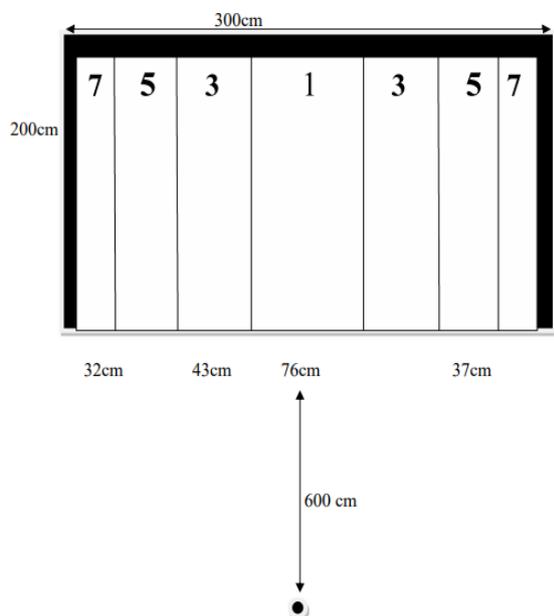
Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan deskripsi kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Al-Islah Cikeusal yang berjumlah 35 siswa. Teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria: (1) siswa yang masih aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal, (2) siswa laki-laki

kelas 7 atau kelas 8, (3) sehat secara jasmani dan rohani. Didapatkan 30 siswa yang sesuai dan memenuhi kriteria tersebut sebagai sampel penelitian.

Instrument yang digunakan untuk memperoleh data konsentrasi adalah *Grid Consentration Test*. Tes ini berupa angka dengan dua digit yang dimasukkan ke dalam tabel mulai dari angka 00 sampai dengan 99. Siswa diminta mengurutkan angka dari yang terkecil sampai terbesar dalam waktu 1 menit. Prosedur pelaksanaannya yaitu: (1) secepat mungkin mengurutkan angka dari yang terkecil sampai terbesar dengan 10 x 10 kotak berisi angka dua digit mulai dari 00 sampai dengan 99, (2) coret angka tersebut dengan tanda silang (X) pada setiap angka yang ditemukan, (3) waktu yang diberikan saat pengerjaan tes adalah 1 menit dengan 1 kali pengerjaan, dan (4) penilaian ditentukan dari banyaknya angka yang ditemukan secara berurutan.

Untuk mengukur kepercayaan diri digunakan angket kepercayaan diri dengan jenis skala *Likert*. Angket kepercayaan diri diadopsi dari Juhaeri (2022). Sebanyak 38 butir soal yang digunakan mencakup lima aspek kepercayaan diri, yaitu (1) *optimistic*, (2) *independent*, (3) *sportsman-like*, (4) *not worrisome*, dan (5) *self-adaptable*. Instrumen ini telah divalidasi dengan nilai validitas 0,614 dan reliabilitas 0,872. Keterangan penilaian pernyataan positif seperti Sangat Setuju (SS) skor 5, Setuju (S) skor 4, Ragu-ragu (RR) skor 3, Tidak Setuju (TS) skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) skor 1. Sedangkan skor untuk pernyataan negatif yaitu Sangat Setuju (SS) skor 1, Setuju (S) skor 2, Ragu-ragu (RR) skor 3, Tidak Setuju (TS) skor 4, dan Sangat Tidak Setuju (STS) skor 5.

Instrumen pengukuran akurasi hasil tendangan penalti menggunakan Tes Hasil Tendangan Penalti Futsal yang diadopsi dari Juhaeri (2022) dengan nilai validitas 0,64 dan 0,67 untuk reliabilitas. Prosedur penilaian dalam tes tendangan penalti yaitu jumlah skor pada sasaran dengan tiga kali kesempatan, dan apabila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor yang terbesar. Gambar 1 menunjukkan instrument tendangan penalti.



Gambar 1. Instrumen tendangan penalti (Juhaeri, 2022)

Setelah semua data diperoleh maka selanjutnya dilakukan analisis yaitu dengan menggunakan SPSS 26 dengan uji yang digunakan adalah Uji Prasyarat yaitu uji normalitas, dan uji linearitas dengan nilai sig. > 0.05 dan, uji hipotesis menggunakan regresi linear berganda dengan nilai sig. < 0.05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh hasil analisis deskriptif statistik sebagai karakteristik data dalam penelitian di bawah ini sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Konsentrasi	30	6	17	10,80	2.605
Kepercayaan Diri	30	85	113	96,83	8.635
Tendangan Penalti	30	11	30	20,43	4.281

Berdasarkan Tabel 1, untuk deskriptif statistik data konsentrasi dalam penelitian ini menunjukkan jumlah data sebanyak 30, dengan *minimum* 6, *maximum* 17, dengan nilai *mean* adalah 10.80, dan standar deviasi 2,60. Sedangkan jumlah data kepercayaan diri 30, lalu kemudian *minimum* menunjukkan hasil 131, *maximum* diperoleh 188, dengan nilai *mean* 96,83 dan standar deviasi sebesar 8,63. jumlah data tes tendangan penalti sebanyak 30 siswa, dengan jumlah *minimum* 11, *maximum* 30, dan *mean* 20,43 serta diperoleh hasil standar deviasi yaitu 4,28.

Hasil Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov <i>Sig. > 0.05</i>	Keterangan
Konsentrasi	0,068	Normal
Kepercayaan Diri	0,149	Normal
Kemampuan Tendangan Penalti	0,121	Normal

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari data konsentrasi adalah $0,068 > 0,05$ sedangkan untuk kepercayaan diri nilai signifikansi nya adalah $0,149 > 0,05$ serta kemampuan tendangan penalti adalah $0,121 > 0,05$. Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data konsentrasi, kepercayaan diri dan kemampuan tendangan penalti berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Hubungan Variabel	<i>Sig. > 0.05</i>	<i>Deviation From Linearity</i>	Keterangan
Konsentrasi (X1) terhadap Kemampuan Tendangan Penalti (Y)	0,05	0,577	Linear
Kepercayaan Diri (X2) Kemampuan Tendangan Penalti (Y)	0,05	0,108	Linear

Tabel 3 menunjukkan nilai *sig Deviation from linearity* untuk data konsentrasi terhadap tendangan penalti adalah $0,577 > 0,05$. Sedangkan untuk kepercayaan diri adalah $0,108 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data konsentrasi, kepercayaan diri linear terhadap kemampuan tendangan penalti.

Uji Hipotesis

Landasan pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis adalah hipotesis diterima jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$) dan ditolak jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$). Untuk menjawab pertanyaan penelitian dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda yang dimana uji t parsial untuk mengukur hubungan antara salah satu variabel X dengan variabel Y, dan uji F digunakan untuk pengukuran antara variabel X secara bersamaan terhadap variabel Y. Hasil uji regresi linier berganda dijelaskan pada tabel 4 yang menyajikan hasil uji hipotesis.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig. (p<0.05)	Keterangan
Konsentrasi (X ₁) terhadap Tendangan Penalti (Y)	1,134	0,000	Signifikan
Kepercayaan Diri (X ₂) terhadap Tendangan Penalti (Y)	-1,373	0,001	Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada Tabel 4 diperoleh hasil pada konsentrasi terhadap tendangan penalti dengan nilai sig 0,000 < 0,05 ada korelasi positif yaitu 1,134 maka, hipotesis diterima bahwa ada korelasi konsentrasi terhadap tendangan penalti. Sedangkan hasil pada variabel kepercayaan diri terhadap tendangan penalti diperoleh nilai sig. 0,001 < 0,05 dengan korelasi negatif yaitu - 1,373 maka, hipotesis diterima bahwa ada korelasi negatif antara kepercayaan diri terhadap tendangan penalti. Tabel 5 menunjukkan hasil uji simultan terhadap variabel penelitian menggunakan uji F.

Tabel 5. Hasil Uji F

Model Regression	F	Sig. (p<0.05)	Keterangan
Konsentrasi (X ₁) Kepercayaan Diri (X ₂) terhadap Tendangan Penalti (Y)	18,231	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji F pada tabel 5, nilai signifikansi adalah 0,000 < 0,05 atau F hitung 18.231 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara konsentrasi dan kepercayaan diri secara simultan terhadap kemampuan tendangan penalti.

Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara konsentrasi dan kepercayaan diri secara simultan terhadap kemampuan tendangan penalti. Pengaruh yang signifikan antara konsentrasi dan keberhasilan tendangan penalti dalam futsal sejalan dengan hasil penelitian pada cabang sepakbola oleh Nasution dan Hendryanto (2024). Hasil ini juga dapat dibandingkan dengan penelitian Hutabarat et al. (2017) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara konsentrasi dan kemampuan *shooting* pada pemain sepakbola. Tentu saja dengan tidak mengabaikan konteks yang berbeda. Jika dibandingkan dengan olahraga lain, seperti bola basket, terdapat kesamaan peran konsentrasi dalam hal mengatasi gangguan oleh faktor internal maupun eksternal sebagaimana penelitian oleh Nur dan Irawan (2020). Pemain yang memiliki konsentrasi yang tinggi akan tidak mudah terganggu dan terintervensi oleh faktor-faktor lain baik yang ada di dalam lapangan maupun diluar lapangan pada saat melakukan tendangan penalti. Sementara itu untuk meningkatkan konsentrasi atlet dalam olahraga tim, Mulyadi et al. (2021) menyarankan metode latihan tertentu seperti latihan life kinetik. Dengan peningkatan konsentrasi, atlet memiliki potensi lebih besar untuk berhasil dalam eksekusi teknik, termasuk tendangan penalti.

Kepercayaan diri menjadi kemampuan yang penting ketika pemain sedang dihadapkan dengan tendangan penalti. Rasa percaya diri yang tinggi meningkatkan kualitas teknis seperti *passing* dalam futsal (Festiawan et al., 2024). Hal ini dapat diasosiasikan dengan tendangan penalti pada taraf tertentu. Sebaliknya, Firmansyah et al. (2019) menemukan bahwa tidak terdapat korelasi signifikan antara kepercayaan diri dan keberhasilan tendangan penalti dalam sepak bola. Hal ini mengindikasikan kompleksitas hubungan antara kepercayaan diri dan keberhasilan melakukan tendangan penalti. Meski demikian, penelitian oleh Setiawan et al. (2020) menunjukkan bahwa *self-efficacy*, yang merupakan bagian dari kepercayaan diri, memiliki korelasi yang signifikan dengan performa atlet. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kepercayaan diri secara umum mungkin tidak berhubungan langsung dengan keberhasilan tendangan penalti, aspek-aspek tertentu dari kepercayaan diri, seperti *self-efficacy*, dapat berperan penting dalam meningkatkan performa atlet. Dalam konteks futsal, kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman sebelumnya dalam situasi serupa. Peran keteguhan mental dalam bentuk konsentrasi pada atlet futsal diakui berpengaruh dalam pertandingan nasional (Aguss & Yuliandra, 2021). Ketangguhan mental ini berhubungan erat dengan performa atlet, yang menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi

cenderung menunjukkan performa yang lebih baik dalam situasi tekanan (Setiawan et al., 2020). Hal ini sangat relevan dalam konteks tendangan penalti, di mana tekanan untuk berhasil sering kali sangat tinggi.

Konsentrasi dan kepercayaan diri saling mempengaruhi. Atlet yang memiliki tingkat konsentrasi yang baik cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan performa mereka (Kadir et al., 2023). Dalam konteks tendangan penalti, atlet yang mampu berkonsentrasi dengan baik akan lebih percaya diri dalam mengeksekusi tendangan, sehingga meningkatkan peluang keberhasilan. Dalam rangka meningkatkan kemampuan tendangan penalti, pelatih futsal perlu mempertimbangkan kedua faktor ini secara bersamaan. Latihan yang dirancang untuk meningkatkan konsentrasi, seperti latihan visualisasi atau teknik relaksasi, dapat membantu atlet untuk lebih fokus dan tenang saat melakukan tendangan penalti. Selain itu, pelatihan yang berfokus pada pengembangan kepercayaan diri, seperti simulasi situasi pertandingan atau latihan di bawah tekanan, juga dapat membantu atlet merasa lebih siap dan percaya diri saat menghadapi situasi tendangan penalti.

Secara keseluruhan, meskipun ada penelitian yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak selalu berkorelasi langsung dengan keberhasilan tendangan penalti, penting untuk memahami bahwa aspek-aspek tertentu dari kepercayaan diri, seperti self-efficacy, serta konsentrasi yang baik, dapat berkontribusi secara signifikan terhadap performa atlet dalam situasi tersebut. Oleh karena itu, pelatih dan atlet harus bekerja sama untuk mengembangkan strategi yang dapat meningkatkan kedua faktor ini dalam konteks latihan futsal.

SIMPULAN

Konsentrasi dan kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang penting dalam menjaga performa atlet futsal. Tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri yang baik berkorelasi dengan hasil tendangan penalti futsal. Semakin tinggi tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler futsal maka semakin optimal dalam eksekusi tendangan penalti dalam pertandingan. Penelitian ini memiliki keterbatasan antara lain seperti ketergantungannya prestasi yang diperoleh dari setiap sekolah sehingga menurunkan tingkat kepercayaan diri dan konsentrasi. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan untuk menambah variabel bidang psikologi selain kepercayaan diri, dan konsentrasi.

DAFTAR REFERENSI

- Agras, H., Ferragut, C., & Abraldes, J. A. (2016). Match analysis in futsal: A systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(2), 652–686. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868915>
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *Medikora*, 20(1), 53–64. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.36050>
- Ali, A., Williams, C., Hulse, M., Strudwick, A., Reddin, J., Howarth, L., Eldred, J., Hirst, M., & McGregor, S. (2021). Reliability and validity of two tests of soccer skill. *Journal of Sports Sciences*, 25(13), 1461–1470. <https://doi.org/10.1080/02640410601150470>
- Álvarez-Kurogi, L., Onetti, W., Fernández-García, J. C., & Castillo-Rodríguez, A. (2019). Does the psychological profile influence the position of promising young futsal players? *PLoS ONE*, 14(11), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224326>
- Astitah, A., Mawardi, A., & Penulis, N. (2020). Pola pembinaan karakter melalui ekstrakurikuler peserta didik di SMA Muhammadiyah 1 Makassar. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 11(1), 131–146.
- Festiawan, R., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Ngadiman, N. (2024). Meningkatkan ketepatan passing futsal : mengeksplorasi dampak metode latihan passing pasif dan aktif. *Sepakbola*, 4(1), 1–9. <http://dx.doi.org/10.33292/sepakbola.v4i1.277>

- Firmansyah, I., Rahayu, N., & Sultoni, K. (2019). Kepercayaan diri dan keberhasilan tendangan penalti permainan sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1-5. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i2.10144>
- González-Víllora, S., Prieto-Ayuso, A., León, M. P., Marinho, J. L. C., & Travassos, B. (2022). Elite futsal players' perceptions of pathways to expertise: A psychological approach. *Motricidade*, 18(1), 20–30. <https://doi.org/10.6063/motricidade.23971>
- Hariawan, R. U., & Kafrawi, F. R. (2022). Manfaat kepercayaan diri terhadap keberhasilan tendangan penalti dalam pertandingan futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 234.
- Hutabarat, A., Watimena, F., & Fitranto, N. (2017). Hubungan konsentrasi dan persepsi kinestetik terhadap kemampuan shooting pada pemain U-11 tahun Ragunan Soccer School. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 78-92. <https://doi.org/10.21009/jsce.01207>
- Juhaeri, M. (2022). *Kontribusi tingkat percaya diri dan tingkat kecemasan terhadap tendangan penalti dalam permainan futsal*. Thesis: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kadir, S., Massa, R., & Darmawan, A. (2023). Tingkat konsentrasi atlet cabang olahraga beladiri pusat pendidikan dan latihan pelajar. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 54-61. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i1.16427>
- Mardhika, R., & Dimyati, D. (2020). Pengaruh latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 106–116. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4973>
- Mendes, D., Travassos, B., Carmo, J. M., Cardoso, F., Costa, I., & Sarmiento, H. (2022). Talent identification and development in male futsal: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710648>
- Mulyadi, A., Komarudin, K., Sartono, H., & Novian, G. (2021). Meningkatkan konsentrasi atlet sepak bola melalui metode latihan life kinetik. *Jurnal Patriot*, 3(4), 387-396. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.801>
- Nasution, I.U., Hendryanto, F. (2024). Kontribusi konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti sepakbola siswa SSB Bina Putra Sosa. *Journal Sport Rokania*, 4(2), 76–89. <https://doi.org/10.56313/jsr.v4i2.385>
- Nur, M. D., & Irawan, F. A. (2020). The effect of training methods and concentration on the result of free shooting on extracurricular woman's basketball in SMA Negeri Mayong. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(3), 246–252.
- Onsiri, S., Amitpai, C., Sukomol, N., Sirisopon, N., Tanpanit, A., & Cardinal, B. J. (2020). Quality of sports physical fitness extracurricular participants. *Asian Journal of Sports Medicine*, 11(3), 1–6. <https://doi.org/10.5812/asjrm.99247>
- Sejati, R. G. (2021). Tingkat kepercayaan diri terhadap hasil tendangan penalti pada permainan futsal. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/cendekia.v1i1.2910>
- Setiawan, E., Patah, I., Baptista, C., Winarno, M., Sabino, B., & Amalia, E. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Supriadi, D., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2023). Physical fitness of futsal athletes in competition preparation. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 71–76. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110109>
- Surujlal, J., & Nguyen, S. (2020). Coping under pressure: Strategies for maintaining confidence amongst South African soccer coaches. *Health SA Gesondheid*, 16(1). <https://doi.org/10.4102/hsag.v16i1.537>