



## Hubungan *Self Awareness* dengan Keterampilan Bermain Futsal Klub Futsalhita Bandung

Albiansyah Pratama<sup>1\*</sup>, Komarudin<sup>1</sup>, Basiran<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

\*Correspondence: E-mail: [albianpratama43@student.upi.edu](mailto:albianpratama43@student.upi.edu)

| ABSTRACTS  | ARTICLE INFO   |
|--|--|
| <p><i>The SARS-CoV-2 virus outbreak has triggered a series of events. Everyone is forced to do WFH (Work From Home), including the Bandung Futsalhita Club which requires players to do independent training. The facts on the field are that only some players practice in accordance with the training program provided by the coach. Indicating the player's lack of self-awareness, self-awareness is an important factor that players must have. The author conducted research on the relationship of self-awareness with the skills of playing futsal at the Futsalhita Club Bandung. The purpose of this study was to examine the relationship between self-awareness and the skills of playing futsal at the Futsalhita Club Bandung. The method used in this research is descriptive method by means of correlation. The population used is the futsal club Futsalhita Bandung players as many as 20 people. The sample of players taken at the Futsalhita club in Bandung was 11 players with nonprobability sampling with purposive sampling using the Slovin formula. This research instrument uses important areas of self-awareness using the Likert scale and the Game Performance Assessment Instrument (GPAI). The results of this study indicate a high correlation coefficient of 0.920 sig value 0.000 &lt;0.05 rejecting Ho and accepting Ha, this shows that there is a significant relationship between self-awareness and the skills of playing futsal for Futsalhita Club players in Bandung.</i></p> | <p><b>Article History:</b><br/>Received 10 February 2021<br/>Revised 02 March 2021<br/>Accepted 15 March 2021<br/>Available online 20 March 2021<br/>Publication Date 31 March 2021</p> <hr/> <p><b>Keyword:</b><br/>Self - Awareness,<br/>Skills,<br/>Futsal.</p> |

## 1. PENDAHULUAN

Futsal (futbol sala dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepakbola. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola (Lhaksana, 2011).

Futsal membutuhkan teknik atau keterampilan khusus, baik itu teknik dalam membawa bola maupun teknik menahan bola. Tidak heran apabila seorang pemain futsal secara teknis lebih baik dibandingkan dengan para pemain sepakbola. Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. Sliding tackle (menjegal dari belakang), body charge (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal. Ini menjadi salah satu alasan utama mengapa pertandingan futsal digemari banyak orang Lhaksana (2011).

Di futsal seorang pemain dituntut bisa melakukan sebuah improvisasi dalam menghadapi masalah dalam bermain. Jadi secara spontan pemain harus bisa mengeluarkan tekniknya. Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang sangat baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Menurut Lhaksana (2011) keterampilan teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti receiving (menerima bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), chipping (mengumpan lambung), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola). Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hampir sama dengan sepakbola, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (sole), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola.

Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan futsal tentu saja harus didukung oleh fisik yang baik, penguasaan teknik dasar futsal yang baik, dan mental yang kuat. Self - awareness atau kesadaran diri merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki seorang atlet. Dikemukakan oleh Prince & Alexander, (2017) bahwa ketika semuanya sama, baik itu keterampilan, kualitas pembinaan atau kebugaran, yang membuat perbedaan antara menang dan kalah itu adalah permainan mental.

Hanya saja, seperti yang kita tahu bahwa wabah virus SARS-CoV-2 (COVID-19) pada akhir 2019 telah memicu serangkaian peristiwa yang mungkin akan mengubah banyak hal yang kita anggap normal dalam kehidupan kita sehari-hari. Karena tingginya infektivitas virus, banyak negara telah menghentikan kegiatan mereka untuk mengurangi penyebarannya dan untuk menghindari kelebihan kapasitas sistem kesehatan. Dampak yang dialami khususnya dibidang olahraga di negara Indonesia yakni gagalnya penyelenggaraan PON di Papua tahun 2020 serta di berhentikan kompetisi liga 1 yang ada di Indonesia (Susanto, 2020).

Ketidakpastian dengan penundaan kompetisi dan penutupan sarana olahraga, serta tidak terlaksananya program latihan yang telah disusun secara terstruktur dan sistematis akan mengakibatkan setumpuk emosi yang mengganggu psikis pemain. Namun menurut Castillo (2020) menyatakan bahwa dampak psikologis selama pandemi ini terhadap atlet masih belum diketahui. Jika kita menggabungkan keadaan saat ini dan ketidakpastian dengan penundaan kompetisi yang dimana mereka telah mempersiapkan program latihan selama jauh-jauh hari, hasilnya adalah setumpuk emosi yang dapat menyebabkan stres atau kecemasan. Itu sebabnya, dokter dan psikolog yang bekerja di klub atau entitas harus mengantisipasi dan menyediakan alat yang membantu mengendalikan kenyataan baru ini.

Selain itu, menurut Nations (2020) Wabah global COVID-19 telah mengakibatkan penutupan pusat kebugaran, stadion, kolam renang, pusat fisioterapi, dan taman bermain. Oleh karena itu banyak individu yang tidak dapat berpartisipasi aktif dalam olahraga individu atau kelompok. Dalam kondisi seperti itu, banyak yang cenderung kurang aktif secara fisik, memiliki waktu layar yang lebih lama, pola tidur yang tidak teratur, serta pola makan yang lebih buruk, yang mengakibatkan kenaikan berat badan dan hilangnya kebugaran fisik. Keluarga berpenghasilan rendah sangat rentan terhadap efek

negatif dari aturan tinggal di rumah karena mereka cenderung memiliki akomodasi di bawah standar dan lebih banyak ruang terbatas, sehingga sulit untuk melakukan latihan.

Penutupan pusat kebugaran, stadion, kolam renang, pusat fisioterapi, dan taman bermain membuat pemain tidak dapat berpartisipasi aktif dalam olahraga individu atau kelompok. Pemain dituntut memiliki kesadaran diri lebih akan tanggung jawabnya sebagai atlet, menurut Prince & Alexander, (2017) mengemukakan self-awareness merupakan proses kesadaran yang menopang perilaku kognitif dan memungkinkan kita sebagai manusia untuk mengubah perilaku, persepsi dan sikap sehingga bisa menyadari potensi sejati kita. Self-awareness juga merupakan kesadaran diri yang menjadikan kekurangan dan kelebihan modal untuk meningkatkan diri sebagai pribadi yang bermanfaat baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungan sekitarnya. Self-awareness bukan perhatian yang dikuasai oleh emosi, bereaksi secara berlebihan dan melebih-lebihkan apa yang diketahui. Self-awareness lebih merupakan sifat netral yang mempertahankan refleksi diri dalam emosi.

Selain itu, Prince & Alexander, (2017) mengungkapkan bahwa kita sering lupa bahwa atlet adalah manusia pertama, mereka secara inheren berbakat dan cacat karena yang mereka rasakan tidak berbeda dari kita semua. Kita semua memiliki keyakinan, nilai, perilaku yang unik dan karakteristik yang membuat kita secara mendasar berbeda dari orang lain. Dengan mencerminkan dan mengevaluasi itu, dapat dimengerti ini menjadi semakin jelas bahwa prinsip-prinsip kinerja psikologis olahraga manusia yang mendasarinya, seperti ketangguhan mental, pola pikir dan motivasi, sama pentingnya dengan yang fisik. Jadi setiap atlet memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing dari mulai keyakinan, nilai, perilaku, dan karakteristik yang membuat setiap individu secara mendasar berbeda dari orang lain.

Kutipan atas pendapat Stephen Haag dan Peter Keen dalam journal yang ditulis Dimiyati, (2006) menyatakan ilmu keolahragaan itu sendiri tersusun dari tujuh bidang teori dasar, yaitu kesehatan olahraga, biomekanika olahraga, psikologi olahraga, pedagogi olahraga, sosiologi olahraga, sejarah olahraga, dan filsafat olahraga.

Psikologi olahraga merupakan satu dari tujuh bidang teori yang menjadi batang tubuh (*body of knowledge*) ilmu keolahragaan. Seperti yang dinyatakan oleh Effendi, (2016) bahwa psikologi olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Jika dikaitkan dengan olahraga, maka akan mencakup perilaku yang diperlihatkan seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut penampilan (*performance*)-nya dalam berolahraga. Dengan demikian jelaslah bahwa olahraga dan tampilannya dalam berolahraga, dan lebih lanjut tentunya keterampilan futsal dalam berolahraga, sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis.

Namun sebaliknya, ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya sendiri. Self-awareness atau kesadaran diri tidak kalah penting fungsinya yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena untuk pencapaian prestasi dalam suatu cabang olahraga banyak faktor psikis yang mempengaruhinya, faktor psikis ini dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Effendi, (2016) mengemukakan secara langsung, misalnya karena ada ketegangan emosi yang berlebihan sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet. Sedangkan secara tidak langsung berkaitan dengan penampilan atlet, atau yang disebut dengan faktor non-teknis, contohnya, sebelum masuk ke arena pertandingan, terjadi pertengkaran yang menegangkan aspek emosinya. Saat bertanding, kondisi emosinya yang bergejolak tersebut akan berpengaruh negatif terhadap penampilannya.

Contoh lainnya adalah penggunaan peralatan yang diperlukan untuk bertanding, seperti sepatu yang tidak nyaman. Hal tersebut tentu akan mempengaruhi penampilannya. Lingkungan tempat atlet bertanding seperti kondisi lapangan ataupun penonton juga dapat mempengaruhi kondisi psikis atlet, baik secara positif maupun secara negatif.

Kesadaran diri adalah salah satu cara untuk bisa mengontrol diri ketika akan berinteraksi atau beraktifitas. Menurut Komarudin, (2015) menyatakan bahwa self-awareness atau “kesadaran diri” merupakan langkah awal dalam menetapkan tujuan, meregulasi diri, mengembangkan keterampilan, mengelola stres, dan mengelola masalah psikologis lainnya. Serta kutipan James Bell, mantan RFU Lead Psychologist dalam Prince & Alexander, (2017) menganggap siapapun yang melatih atau mengembangkan seseorang, pekerjaan pertamanya adalah memahami mereka dan membantu mereka mengerti diri mereka sendiri.

Kunci dari self-awareness itu adalah; memungkinkan atlet untuk mengungkap kecenderungan umum yang mendasari untuk menggunakan self - talk negative ketika di bawah tekanan, dan mulai mengerti serta mengetahui caranya yang berdampak negatif pada kinerja mereka. Seperti yang dikutip Uher, (2018) *“If the athlete stops dealing with himself and begins to think about the opponent, he usually starts to experience problems with his own performance and results. We believe that awareness is the key to excellence in sport performance.”* Selain itu, menurut Prince & Alexander, (2017) self-awareness merupakan proses kesadaran yang menopang perilaku kognitif dan memungkinkan kita sebagai manusia untuk mengubah perilaku, persepsi dan sikap sehingga bisa menyadari potensi sejati kita.

Oleh karena itu, berdasarkan beberapa pendapat di atas maka self - awareness dapat membantu pemain mengetahui nilai, tujuan, kekurangan dan kelebihan yang dimiliki pemain tersebut, self-awareness juga dapat membantu pemain membuat pilihan yang tepat, membuat proses berlatih menjadi lebih baik dan bagaimana pemain dapat menerapkan latihan yang lebih efektif. Pemain yang memiliki self-awareness akan menerima kemampuannya, kekurangan, dan kelebihannya sendiri. Namun adanya pandemi Covid-19 diakhir bulan maret mengharuskan semuanya WFH (Work From Home) banyak atlet profesional di seluruh dunia yang dirumahkan. Pemeliharaan kondisi fisik merupakan persyaratan mendasar bagi atlet, sehingga sesi latihan harus disesuaikan dengan situasi unik saat ini.

Hal itu juga berdampak di Klub Futsalhita Bandung yang mengharuskan pemainnya melakukan latihan mandiri ditempatnya masing-masing, fakta dilapangan penulis (pelatih fisik Futsalhita Bandung) telah melakukan pengamatan terhadap atlet Futsalhita Bandung berikut kelemahan yang umum penulis lihat pada pemain: (1) Atlet selalu harus dilatih dan tidak meluangkan waktu sendiri untuk mengembangkan keterampilannya. Hanya sebagian atlet yang melakukan latihan mandiri sesuai dengan program latihan yang diberikan pelatih, (2) Terlalu terperangkap dalam aspek teknis permainan dan mengabaikan komponen kreatif, (3) Tidak memiliki disiplin untuk melatih kelemahan dalam diri atlet yang kemungkinan akan membatasi atlet pada saat pertandingan (contoh: melatih kaki kiri/kaki paling lemah), (4) Upaya atlet dalam latihan tidak seperti upaya mereka dalam pertandingan (kurangnya kesungguhan dalam berlatih), (5) Atlet sering kehilangan fokus karena kesalahan kecil dan tidak bisa mendapatkannya kembali pada sisa pertandingan, (6) Sempurna atau tidak, atlet selalu bersikeras pada kesempurnaan dan tidak pernah senang dengan kinerjanya.

## 2. METODE

Metode yang dipakai penulis dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan menggunakan desain korelasional. Penulis bertujuan menguji hubungan suatu variabel dengan variabel lainnya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang pemain futsal klub Futsalhita Bandung, dengan sampel tertuju pada 11 orang pemain yang akan mengikuti kejurnas.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober – 6 November 2020, bertempat di Futsal 35 Bandung. Penulis menggunakan instrument Important Areas of Self-Awareness (Susilowati, 2015) dan Game Performance Assesment Instrument (GPAI) Memmert & Harvey, (2008) untuk menguji hubungan self – awareness dengan keterampilan bermain futsal klub Futsalhita Bandung.

### 2.1. Subjek Penelitian

Populasi dalam suatu penelitian merupakan sekelompok subyek yang diperlukan oleh peneliti, yaitu kelompok dimana peneliti ingin menggeneralisasikan temuan penelitiannya Sunaryadi, (2016). Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemain futsal Klub Futsalhita Bandung sebanyak 20 orang, pendekatan populasi yang diambil yaitu pemain yang mengikuti latihan di Futsalhita Bandung. Dikarenakan sangat pentingnya performance pemain untuk memusatkan perhatian pada penampilan selama pertandingan Prof. Drs. Harsono, (2017).

Dalam analisis data, sampel disebut juga unit analisis atau satuan analisis Sunaryadi, (2016) menyatakan bahwa *“Sekumpulan individu yang mempunyai karakteristik yang sama dengan populasi dari mana atau informasi itu diperoleh.”* Dalam penelitian ini, menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sunaryadi, (2016) purposive sampling adalah teknik menentukan sampel menggunakan pertimbangan tertentu dengan menilai sampel itu representatif atau tidak. Pemain utama yang aktif

latihan di Futsalhita Bandung yang akan mengikuti kejurnas menjadi prioritas penulis untuk dijadikan sampel. Sampel pada penelitian ini berjumlah 11 pemain klub Futsalhita Bandung. Penulis memakai rumus Slovin untuk menentukan jumlah sampel.

## 2.2. Prosedur Penelitian

Penulis membuat kuisioner self – awareness menggunakan komponen yang dikembangkan atas dasar perspektif kajian Important Areas of Self – Awareness yaitu: (a) Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence); (b) Nilai-nilai Pribadi (Personal Values); (c) Gaya Kognitif (Cognitive Style); (d) Orientasi terhadap perubahan (Orientation Toward Change); (e) Evaluasi Diri (Core Self Evaluation) (Susilowati, 2015). Penilaian keterampilan pada dasarnya membutuhkan kecermatan observasi pada saat permainan berlangsung. Penulis menggunakan instrument Game Performance Assesment Instrument (GPAI) Memmert & Harvey, (2008). Aspek-aspek yang diobservasi dalam GPAI adalah: Pengambilan Keputusan (tepat atau tidak); Melaksanakan Keterampilan (efisien atau tidak efisien); dan Memberi Dukungan (tepat atau tidak tepat).

Setelah indikator kuisioner dimasukan kedalam kisi-kisi, lalu selanjutnya dijadikan butir-butir pernyataan atau pertanyaan dalam bentuk angket. Kuisioner tersebut telah tersedia alternatif jawaban yang telah ditentukan, sehingga memudahkan dalam menentukan alternative jawaban. Penulis menggunakan skala yaitu skala likert. Kutipan dalam jurnal Pranatawijaya et al., (2019) Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap atau pendapat seseorang atau kelompok mengenai sebuah peristiwa atau fenomena sosial. Terdapat dua bentuk pertanyaan dalam skala likert, yaitu bentuk pertanyaan positif untuk mengukur skala positif, dan bentuk pertanyaan negatif untuk mengukur skala negatif. Pertanyaan positif diberi skor 5, 4, 3, 2, dan 1; sedangkan bentuk pertanyaan negatif diberi skor 1, 2, 3, 4, dan 5.

Suatu instrumen penelitian tentu membutuhkan tingkat keterandalan yang baik. Keterandalan tersebut dapat dilihat dalam nilai validitas dan reliabilitas: (a) Uji Validitas: Pengujian validitas dilakukan terhadap item kuisioner self - awareness, kepada atlet Futsalhita Bandung sebanyak 11 orang. Setelah hasil pengolahan data diperoleh maka langkah selanjutnya adalah menganalisis dan menafsirkan sesuai dengan hasil penelitian; (b) Uji Reliabilitas: Setelah mencari hasil validitas langkah selanjutnya yang harus penulis lakukan adalah mencari reliabilitas dari instrumen yang sudah disebar, sehingga instrumen tersebut dapat menghasilkan data yang terpercaya, maka harus memiliki reliabilitas yang baik.

Sedangkan instrument GPAI menurut Memmert & Harvey, (2008) beberapa komponen GPAI seperti keputusan yang diambil, keterampilan, dukungan, dan game performance sebelumnya sudah divalidasi dalam permainan sepak bola, bola basket, dan bola voli. Cara memberikan penilaian saat observasi dilapangan adalah: (a) Keterlibatan dalam permainan = Jumlah keputusan tepat + Jumlah keputusan yang tidak tepat + Jumlah melakukan keterampilan yang efisien + Jumlah melakukan keterampilan yang tidak efisien + Jumlah melakukan dukungan yang tepat + Jumlah melakukan dukungan yang tidak tepat; (b) Indeks membuat keputusan (DMK) = Jumlah keputusan yang tepat : Jumlah keputusan yang tidak tepat; (c) Indeks melakukan keterampilan (IMK) = Jumlah pelaksanaan keterampilan efisien : Jumlah pelaksanaan keterampilan tidak efisien; (d) Indeks dukungan (ID) = Jumlah gerak dukungan tepat : Jumlah gerak dukungan tidak tepat; (e) Penampilan dalam permainan (PP) = (DMK +IMK +ID) : 3.

## 3. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji signifikansi koefisiensi korelasi pada (tabel 1) bahwa p-value = 0.000 yang berarti  $\rho < \alpha$ . Hal ini menunjukkan menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$ . Adapun hasil pearson correlation yang diperoleh adalah 0.920 hasil tersebut menunjukkan koefisien korelasi yang tinggi. Maka penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan *self - awareness* dengan keterampilan bermain futsal Klub Futsalhita Bandung.

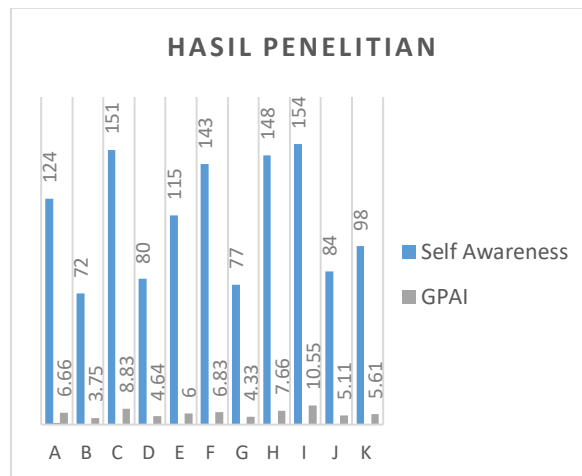
Tabel 1. Signifikansi Koefisiensi Korelasi

|                |                     | Self- Awareness | GPAI   |
|----------------|---------------------|-----------------|--------|
| Self-Awareness | Pearson Correlation | 1               | .920** |
|                | Sig. (2-tailed)     |                 | .000   |
|                | N                   | 11              | 11     |
| GPAI           | Pearson Correlation | .920**          | 1      |
|                | Sig. (2-tailed)     | .000            |        |
|                | N                   | 11              | 11     |

Deskripsi data merupakan tahapan pengolahan untuk memperoleh informasi mengenai data. Tujuan dari pengolahan adalah agar data yang sudah terkumpul mempunyai makna dan bisa menarik suatu kesimpulan. Data penelitian ini meliputi rincian mengenai hasil Self - Awareness dan Game Performance Assessment Instrument (GPAI) pada Klub Futsalhita Bandung.

Tabel 2. Persentase Rata-rata *Self-Awareness* dan GPAI

| No | Variabel              | Skor Rill | Skor Maks | Persen (%) |
|----|-----------------------|-----------|-----------|------------|
| 1. | <i>Self-Awareness</i> | 1246      | 1925      | 64,72%     |
| 2. | <i>GPAI</i>           | 470       | 671       | 70,04%     |



Gambar 1. Hasil Self-Awareness dan GPAI

#### 4. PEMBAHASAN

Dalam olahraga faktor psikis menjadi hal krusial dan penting dimiliki seorang pemain seperti dikutip Komarudin dalam journal Komarudin et al. (2020) pematangan psikologis atlet tercermin pada kemampuan mereka dalam mengendalikan berbagai masalah, menghadapi berbagai tantangan, dan memiliki kepercayaan diri dan komitmen dalam menjalankan tugasnya.

Sedangkan, menurut Corlaci, Hidi, Vasilescu, & Stoica dalam journal (Novrizal Achmad Novan, Nuryadi, 2020) menjelaskan kesejahteraan dan pengembangan diri dalam kegiatan tertentu adalah faktor untuk menentukan prestasi atlet. Hasil latihan dapat meningkat dan berkurang karena beberapa faktor. Dua faktor yang mempengaruhi performa atlet antara lain kemampuan dan motivasi. Faktor motivasi akan terlihat dari sikap seseorang dalam menghadapi situasi latihan serta kondisi yang menggerakkan seseorang untuk diarahkan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.

Menurut penjelasan para ahli di atas, dapat disimpulkan atlet yang matang secara psikologis akan memiliki kemampuan dalam mengendalikan berbagai masalah, menghadapi berbagai tantangan, dan memiliki kepercayaan diri dan komitmen dalam menjalankan tugasnya pada saat pertandingan. Selain itu, kesejahteraan dan pengembangan diri dalam kegiatan tertentu bisa menjadi faktor untuk menentukan prestasi. Hasil latihan dapat meningkat dan berkurang karena beberapa faktor. Kemampuan dan motivasi adalah dua faktor yang mempengaruhi performa atlet. Faktor motivasi akan terlihat dari sikap seseorang dalam menghadapi situasi latihan serta kondisi yang menggerakkan seseorang untuk diarahkan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Ketika atlet memiliki self – awareness yang bagus, atlet akan mengetahui apa tujuannya, memiliki motivasi, mengetahui apa yang harus mereka lakukan, dan kapan mereka berhenti melakukan.

Sebagaimana yang telah diungkapkan Oleh Larry Lauer, (2007) bahwa atlet hebat juga harus realistis dan menyadari kemampuan dan keterbatasan mereka. Ini tidak berarti mereka menyerah pada impian mereka atau tidak berusaha menjadi lebih baik. Sebaliknya, mereka bekerja dengan dan berdasarkan keterbatasan mereka. Dengan kata lain, atlet hebat akan menyadari kemampuan dan keterbatasannya, namun itu bukan berarti dia harus menyerah dalam impiannya. Sebaliknya, atlet hebat bekerja bukan dengan seberapa cepat tapi seberapa tepat dia melakukan.

Self-awareness sangat penting dimiliki seorang pemain futsal karena menurut kutipan beberapa ahli di atas faktor psikologis berpengaruh terhadap kemampuan atlet. Penguasaan teknik yang mahir serta didukung oleh self – awareness yang baik akan sangat membantu pemain untuk berprestasi. Self - awareness yang baik akan membantu pemain memiliki kendali untuk mengatasi berbagai situasi dilapangan. Apabila pemain selalu memiliki kesadaran dalam berbagai situasi, akan terjadi proses penghematan energi yang dibutuhkan atlet untuk melakukan sesuatu Komarudin, (2015). Self - awareness yang baik dan keterampilan yang baik akan menghasilkan teknik yang baik apabila terus dilatih secara berulang. Pemain harus menguasai teknik dasar bermain futsal agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut di antaranya dribbling, passing, control ball, dan shooting. Pemain yang terampil dalam menendang bola akan lebih efisien dan efektif dalam melakukan tendangan untuk memberikan operan kepada teman. Self - awareness memiliki peranan penting dalam mempengaruhi sebuah teknik yang dilakukan ataupun hasil sebuah pertandingan olahraga. Hal ini sesuai dengan pendapat Komarudin (2015) kesadaran sangat dibutuhkan atlet untuk memfokuskan perhatiannya pada tugas-tugas yang harus dilakukan. Maka berdasarkan temuan diskusi di atas diketahui bahwa pemain futsal yang memiliki self – awareness baik memiliki keterampilan bermain futsal yang baik pula.

Sesuai dengan hasil penelitian penulis di Klub Futsalhita Bandung bahwa ada hubungan yang signifikan pada self - awareness dan keterampilan bermain futsal, atlet harus menampilkan keterampilannya dengan penuh kesadaran. Atlet harus mampu mengendalikan otot – ototnya, emosinya, dan pemikirannya yang terintegrasi dalam penampilannya. Ketika atlet sadar dan fokus terhadap tugas yang harus dilakukannya, atlet harus memiliki kendali untuk mengatasi berbagai situasi. Atlet harus segera mengetahui ketika keseimbangannya goyah, ketika ketegangan otot berlebihan pada sejumlah kelompok otot tertentu, atau pemikiran- pemikiran lain yang bisa mengganggu dirinya. Kesadaran atlet harus tetap selaras walaupun pada kenyataannya terjadi fluktuasi, tetapi yang diharapkan terjadi secara alami dan menyesuaikan dengan cepat dengan situasi yang terjadi. Bagian ini membahas mengenai temuan hasil analisis data yang dikaitkan dengan teori-teori dan hasil penelitian sebelumnya yang relevan.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data penelitian yang telah dilakukan. terdapat hubungan yang signifikan antara self-awareness dan keterampilan bermain futsal pemain klub futsalhita bandung.

## 5.2 Saran

Harapan yang diinginkan oleh peneliti untuk penelitian tingkat lanjut yakni (1) Peningkatan *Self-Awareness*: melihat adanya hubungan yang signifikan antara *self-awareness* dan keterampilan bermain futsal, disarankan agar pemain klub futsalhita Bandung fokus pada pengembangan *self-awareness* mereka. Ini dapat dicapai melalui pelatihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri mereka sendiri, reaksi terhadap tekanan, dan pemahaman akan kekuatan dan kelemahan pribadi. (2) Pendekatan psikologis : klub futsalhita Bandung dapat mempertimbangkan untuk menyertakan pendekatan psikologis dalam program pelatihan mereka. Ini akan membantu pemain dalam mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan mengoptimalkan performa mereka dalam situasi kompetisi. (3) Pemantauan berkala : klub dapat melaksanakan pemantauan berkala terhadap tingkat *self-awareness* pemain dan kemajuan keterampilan mereka dalam bermain futsal. Dengan melakukan ini, klub dapat mengukur efektivitas upaya yang mereka lakukan untuk meningkatkan *self-awareness* pemain dan memperbaiki kualitas permainan mereka.

## 6. AUTHORS' NOTE

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article. Authors confirmed that the paper was free of plagiarism.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Dimiyati, D. (2006). Peranan Psikologi Olahraga dalam Mengembangkan Olahraga Prestasi di Indonesia. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 12(22), 149–155.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.
- Komarudin, Sagitarius, Hadi Sartono, Patriana Nurmansyah Awwaludin, G. G. H. (2020). Neurotracker Training to Improve The Archery Athlete Concentration. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 5(2), 155–161.
- Lhaksana, J. (2011). Taktik Dan Strategi Futsal Modern (D. Anggoro (ed.)). Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Memmert, D., & Harvey, S. (2008). *The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Some concerns and solutions for further development*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 220–240.
- Nations, U. (2020). *The Impact of COVID-19 on Sport, physical Activity and Well-Being and Its Effects on Social Development*. *Policy Brief No 73*, 1(73), 1.
- Novrizal Achmad Novan, Nuryadi, K. (2020). Athlete Welfare and Reward System in Indonesia: The 30th SEA Games 2019 Athlete and Coach Perspectives. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 5(2), 192–200.
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137.
- Prince, H., & Alexander, L. (2017). Self-awareness: There is no cure and no improving of the world that does not begin with the individual himself. *Insights*, 7, 1–11.
- Susanto, N. (2020). *PENGARUH VIRUS COVID 19 TERHADAP BIDANG OLAHRAGA DI INDONESIA*. 3(3), 145–153.
- Susilowati. (2015). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* Vol. 05, No. 02, 2015. *Bimbingan Dan Konseling Islam*, 05(02), 1–26.
- Uher, I. (2018). The Awareness in Sports Performance. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, 3(1), 1–5.