

**PEMBINAAN FISIK PEMAIN FUTSAL DALAM MENGATASI
SELF-INSECURE PERSPEKTIF PSIKOLOGI OLAHRAGA
(STUDI UKM BAPOM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU)**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Bidang Bimbingan dan Konseling Islam

OLEH:

ZOLAN SAPUTRA
NIM. 2111320074

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU
TAHUN 2026/1447 H**

**PEMBINAAN FISIK PEMAIN FUTSAL DALAM MENGATASI
SELF-INSECURE PERSPEKTIF PSIKOLOGI OLAHRAGA
(STUDI UKM BAPOM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU)**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam

OLEH:
ZOLAN SAPUTRA
NIM. 2111320074

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
BENGKULU
TAHUN 2026 M/1447 H**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211

Telepon (0736) 51276-51171-53879 Faksimili (0736) 51171-51172

Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama: **ZOLAN SAPUTRA, NIM: 2111320074** yang berjudul

"Pembinaan Fisik Pemain Futsal Dalam Mengatasi Self-Insecure Perpektif Psikologi Olahraga (Studi Di Klub Bapom Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu)". Program Studi Bimbingan

Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing II. Maka skripsi ini telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Bengkulu, Desember 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Asniti Karni, M.Pd., Kons
NIP. 197203122000032003

Dr. M. Nikman Naser, M.Pd
NIP.199301292023211019

Mengetahui

An. Dekan Fuad

Ketua Jurusan Dakwah

Dr. Wira Hadikusuma, M.Si
NIP. 198601012011011012



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211
Telepon (0736) 51276-51171-53879 Faksimili (0736) 51171-51172
Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama **ZOLAN SAPUTRA**, NIM: **2111320074** yang berjudul ***"Pembinaan Fisik Pemain Futsal Dalam Mengatasi Self-Insecure Perpektif Psikologi Olahraga (Studi Di Klub Bapom Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu)"*** telah diujikan dan dipertahankan di depan tim sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UIN FAS) Bengkulu pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 18 Desember 2025

Dengan ini dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, Desember 2025

Dekan


Dr. As Supian, M. Ag

NIP.196906151997031003

TIM SIDANG MUNAQASYAH

Ketua

Sekretaris

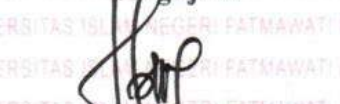

Dr. Asniti Karni, M.Pd., Kons
NIP. 197203122000032003


Dr. M. Nikman Naser, M.Pd
NIP.199301292023211019

Penguji I

Penguji II


Dr. Wira Hadikusuma, M.Si
NIP. 198601012011011012


Asti Harvati, M.Pd
NIP.199108252023212050

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul “Pembinaan Fisik Pemain Futsal Dalam Mengatasi *Self-insecure* Perspektif Psikologi Olahraga (Studi UKM BAPOM Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu)” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi Lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali dari arahan tim pembimbing.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis, dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 01 Desember 2025
Saya yang menyatakan



Zolan Saputra
NIM. 211132007

MOTTO

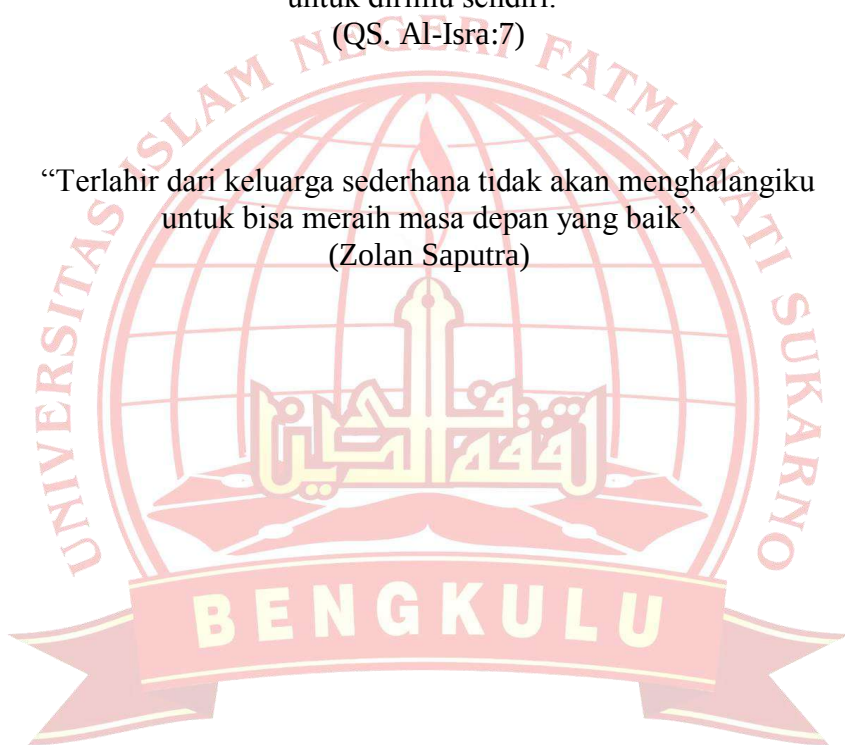
إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ

“Jika berbuat baik, (berarti) kamu telah berbuat baik untuk dirimu sendiri.”

(QS. Al-Isra:7)

“Terlahir dari keluarga sederhana tidak akan menghalangiku untuk bisa meraih masa depan yang baik”

(Zolan Saputra)



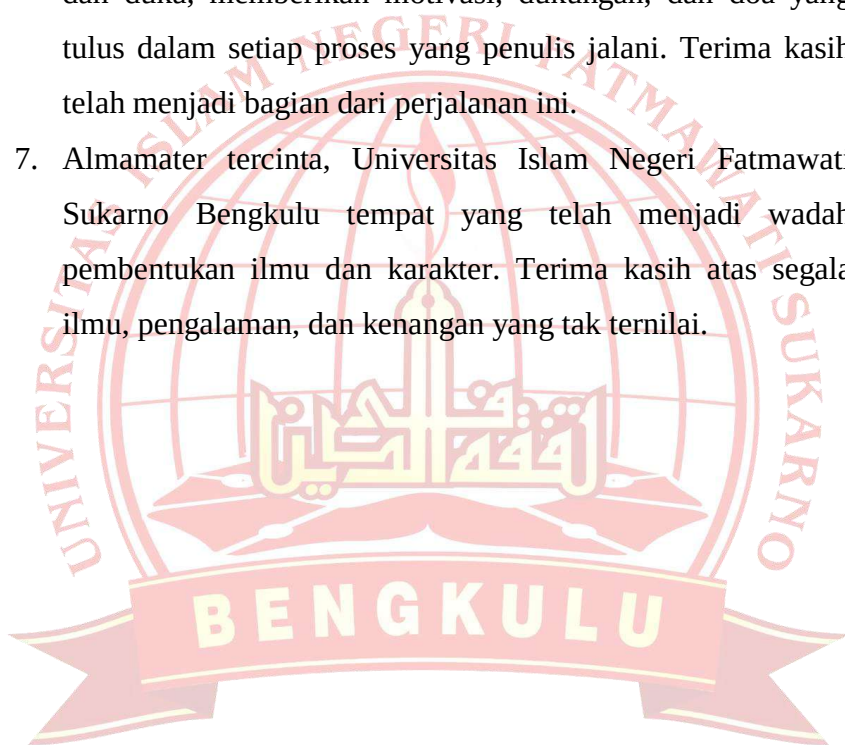
PERSEMBAHAN

Tiada kata yang paling indah selain puji dan syukur kehadirat Allah Swt. atas segala nikmat dan karunia-Nya. Berkat izin, pertolongan, usaha, dan doa yang tak henti-hentinya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan penuh rasa cinta dan hormat, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Ayahanda tercinta, Subanrio cinta pertama dan panutan dalam hidupku. Meski Ayah tidak sempat mengecap bangku perkuliahan, namun dengan penuh ketulusan, Ayah mendidik, memotivasi, dan memberikan dukungan yang tak pernah putus hingga penulis mampu menyelesaikan studi ini.
2. Ibunda tercinta, Sari Susilawati, cinta dan kasih sayangmu senantiasa hidup dalam setiap langkahku. Skripsi ini kupersembahkan untukmu, Ibu. Terima kasih atas cinta tanpa syarat yang pernah kau berikan. Aku bangga menjadi anakmu
3. Adikku tersayang, Wendery Saputra terima kasih atas segala doa, semangat, dan dukunganmu yang luar biasa.
4. Seluruh keluarga besar atas cinta, doa, semangat, dan nasihat yang menjadi cahaya di setiap perjuangan. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam keberhasilanku.
5. Dosen pembimbing, Ibu Dr. Asniti Kami, M.Ag, Kons dan Bapak Dr. Muhammad Nikman Naser, M.Pd, terima kasih atas kesabaran, bimbingan, kritik, dan arahan selama proses penulisan skripsi ini. Menjadi salah satu mahasiswa

bimbingan Ibu dan Bapak adalah anugerah yang amat penulis syukuri. Semoga kebaikan dan keikhlasan Ibu dan Bapak dibalas dengan limpahan kesehatan serta keberkahan dari Allah Swt.

6. Sahabat-sahabat tercinta yang senantiasa hadir dalam suka dan duka, memberikan motivasi, dukungan, dan doa yang tulus dalam setiap proses yang penulis jalani. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini.
7. Almamater tercinta, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu tempat yang telah menjadi wadah pembentukan ilmu dan karakter. Terima kasih atas segala ilmu, pengalaman, dan kenangan yang tak ternilai.



ABSTRAK

Zolan Saputra, Nim : 2111320074 **Pembinaan Fisik Pemain Futsal Dalam Mengatasi *Self-insecure* Perspektif Psikologi Olahraga (Studi UKM BAPOM Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu)** Pembimbing I : Dr. Asniti Kami, M.Ag, Kons. dan Pembimbing II : Dr. Muhammad Nikman Naser, M. Pd.

Penelitian ini bertujuan menganalisis peran pembinaan fisik dalam perspektif psikologi olahraga untuk membantu pemain futsal mengatasi *self-insecure* di UKM BAPOM Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. *Self-insecure* berupa perasaan rendah diri, cemas, dan kurang percaya diri dapat memengaruhi konsentrasi serta performa atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap sepuluh pemain aktif dan satu pelatih yang dipilih secara purposive. Analisis data dilakukan melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-insecure* dipengaruhi oleh trauma psikis, rasa malu setelah kesalahan, perasaan rendah diri, serta persepsi memiliki banyak kekurangan. Dalam psikologi olahraga, kondisi ini berkaitan dengan rendahnya *self-efficacy*, meningkatnya kecemasan kompetitif, dan belum optimalnya regulasi emosi. Pembinaan fisik yang rutin dan terprogram meliputi latihan stamina, kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, fleksibilitas, dan teknik dasar membantu meningkatkan persepsi kompetensi, menurunkan kecemasan, dan memperkuat kepercayaan diri, terutama ketika didukung motivasi, penetapan sasaran, dan komunikasi terbuka. Kesimpulannya, integrasi pembinaan fisik dan prinsip psikologi olahraga efektif mengatasi *self-insecure* serta meningkatkan kesiapan mental dan performa pemain. Kontribusi penelitian ini menegaskan bahwa latihan fisik juga berfungsi sebagai intervensi psikologis untuk membangun *self-efficacy*, ketahanan mental, dan stabilitas emosi, sehingga dapat menjadi rujukan dalam merancang program pembinaan atlet yang lebih holistik.

Kata Kunci: *Self-insecure*, pembinaan psikologis, pemain futsal.

ABSTRACT

Zolan Saputra, Student ID: 2111320074 **Physical Training of Futsal Players in Overcoming Self-Insecurity: A Sports Psychology Perspective (A Study of the BAPOM Student Activity Unit, Fatmawati Sukarno State Islamic University, Bengkulu)** Supervisor I: Dr. Asniti Kami, M. Ag Kons. and Supervisor II: Dr. Muhammad Nikinan Naser, M. Pd.

This study aims to analyze the role of physical training from a sports psychology perspective in helping futsal players overcome self-insecurity at UKM BAPOM, Fatmawati Sukarno State Islamic University Bengkulu. Self-insecurity, characterized by feelings of inferiority, anxiety, and low self-confidence, can affect athletes' concentration and performance. This research employed a descriptive qualitative approach through observation, in-depth interviews, and documentation involving ten active players and one coach selected purposively. Data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The results indicate that self-insecurity is influenced by psychological trauma, feelings of shame after making mistakes, low self-esteem, and perceptions of having many shortcomings. In sports psychology, these conditions are associated with low self-efficacy, increased competitive anxiety, and suboptimal emotional regulation. Routine and structured physical training including stamina, strength, speed, agility, coordination, balance, flexibility, and basic technical drills helps enhance perceived competence, reduce anxiety, and strengthen self-confidence, especially when supported by motivation, goal setting, and open communication. In conclusion, the integration of physical training and sports psychology principles is effective in overcoming self-insecurity while improving players' mental readiness and performance. The contribution of this study emphasizes that physical training also functions as a psychological intervention to develop self-efficacy, mental toughness, and emotional stability, and can serve as a reference for designing more holistic athlete development programs.

Keywords: Self-insecure, psychological development, futsal players.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr, Wb. Alhamdulillah, Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga Alah SWT, selalu mencurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah menegakan kebenaran di muka bumi ini. Skripsi yang berjudul **“Pembinaan Fisik Pemain Futsal Dalam Mengatasi *Self-insecure* Perspektif Psikologi Olahraga (Studi UKM BAPOM Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu)”**.

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat ini tidak terlepas dari adanya bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu Prof. Dr. Zulkarnain Dali, M.Pd.
2. Dekan Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu Bapak Dr. Aan Sofian, M.Ag.

3. Wakil Dekan I Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu
Bapak Dr. Rahmat Ramdhani, M.Sos.I
4. Wakil Dekan II Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu
Bapak Prof. Andang Sunarto, M.Kom., Ph.D
5. Wakil Dekan III Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu
Bapak Dr. M.Ridho Syabibi, M.Ag.
6. Bapak Dr. Wira Hadi Kusuma, M.Si. selaku Ketua Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UINFAS) Bengkulu.
7. Bapak Pebri Prandika Putra, M.Hum. selaku Sekertaris Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UINFAS) Bengkulu.
8. Ibu Dila Astarini, M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UINFAS) Bengkulu.
9. Pembimbing Akademik Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Ibu Dilla Astarini, M.Pd.
10. Ibu Dr. Asniti Kami, M.Ag., Kons selaku Pembimbing I, yang telah dengan sabar membimbing, mengoreksi, serta memberikan arahan berharga dalam penyusunan skripsi ini.

11. Bapak Dr. Muhammad Nikman Naser, M.Pd. selaku Pembimbing II, yang telah banyak membantu, meluangkan waktu, dan memberikan masukan konstruktif demi penyempurnaan skripsi ini.
12. Kepada kedua orang tua yang selalu mendoakan kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bengkulu, Desember 2025

Zolan Saputra

NIM.2111320074

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	12
F. Kajian Terdahulu.....	13
G. Sistem Penulisan Skripsi	17
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pembinaan Psikologis	19
1. Pengertian Pembinaan	19
2. Pengertian Psikologis	22

B. Psikologi Olahraga	24
1. Definisi Psikologi Olahraga.....	24
2. Pengertian dan Ruang Lingkup Psikologi Olahraga.....	28
3. Peran Psikologi dalam Prestasi Olahraga	31
4. Aspek-aspek Psikologis yang Berperan Dalam Olahraga.....	34
C. <i>Self- Insecure</i>	41
1. Pengertian <i>insecure</i>	41
2. <i>Insecure</i> dalam Perspektif Islam.....	45
3. Faktor-Faktor Penyebab <i>Insecure</i>	47
4. Dampak <i>Insecure</i>	49
5. Metode-metode dalam Pengalihan Rasa <i>Insecure</i>	51
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian	53
B. Informan Penelitian.....	54
C. Lokasi dan Tempat Penelitian.....	54
D. Teknik dan Pengumpulan data	56
E. Teknik Analisis Data.....	58
F. Teknik Keabsahan Data	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	65
B. Hasil Penelitian	80
C. Pembahasan Hasil Penelitian	142

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	150
B. Saran.....	151

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel IV.1 Ringkasan Penelitian <i>Self-insecure</i>	138
--	-----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Struktur Organisasi UINFAS Bengkulu.....	76
Gambar 4.2. Struktur Organisasi UKM	77

