

Peran Turnamen Dandim Cup dalam Meningkatkan Prestasi Sepak Bola dan Kepercayaan Diri SMANLE FC

Silverius Jarang Laru^{1✉}, Yeremias Mamu Sare¹, Kristoforus Ado Aran¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Institut Keguruan dan Teknologi Lantuka, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: jerryлару753@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 2026-08-31
Direvisi: 2026-09-13
Diterima: 2026-09-17
Diterbitkan: 2026-09-22

Keywords:

Dandim Cup tournament; football performance; self-confidence; SMANLE FC; sports development

Abstract

This study aims to analyze and describe the role of the Dandim Cup Tournament in improving team performance and self-confidence among SMANLE FC football players. A qualitative approach with a descriptive phenomenological design was employed. Informants were selected using purposive sampling, comprising the school principal, coach, physical education teacher, and main players of SMANLE FC at SMAN 1 Lewolema. Data were gathered through in-depth interviews, direct observation, and document analysis. Data analysis followed the interactive model of Miles, Huberman, and Saldana, while data trustworthiness was verified through source and technique triangulation. The findings reveal that the Dandim Cup Tournament plays a significant role as an evaluation instrument for training, enhancing team performance through improved technical skills, tactical transition coordination, and squad cohesiveness. Furthermore, competitive participation effectively fosters player self-confidence, evidenced by increased self-belief, optimism, decisive tactical decision-making, and emotional composure under match anxiety. In conclusion, the Dandim Cup Tournament functions holistically to enhance technical sports performance while cultivating student-athletes' self-efficacy sustainably.

Kata Kunci:

kepercayaan diri; pembinaan olahraga; prestasi sepak bola; SMANLE FC; turnamen Dandim Cup

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan peran Turnamen Dandim Cup dalam meningkatkan prestasi tim sepak bola SMANLE FC serta kepercayaan diri para pemainnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif fenomenologis. Informan ditentukan melalui teknik *purposive sampling* yang melibatkan Kepala Sekolah, Pelatih, Guru PJOK, dan Pemain Inti SMANLE FC di SMAN 1 Lewolema. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. Teknik analisis data mengacu pada model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana, dengan pengujian keabsahan data melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Turnamen Dandim Cup berperan signifikan sebagai instrumen evaluasi latihan yang meningkatkan prestasi tim melalui pembenahan keterampilan teknis, koordinasi taktis transisi, serta kohesivitas antar lini. Selain itu, partisipasi kompetitif terbukti membentuk kepercayaan diri pemain yang ditunjukkan oleh peningkatan keyakinan diri, optimisme bertanding, keberanian mengambil keputusan cepat, serta ketenangan emosional dalam mengatasi tekanan pertandingan (*match anxiety*). Kesimpulannya, Turnamen Dandim Cup berfungsi secara holistik sebagai wahana pengasahan performa teknis sekaligus pembentukan efikasi diri atlet pelajar secara berkelanjutan.



✉ **Alamat korespondensi:**

Jl. Herman Fernandez, Waibalun, Kec. Larantuka, Kabupaten Flores Timur, Nusa Tenggara Timur (NTT), Kode Pos 86214

How to cite:

Laru, S. J., Sare, Y. M., & Aran, K. A. (2026). Peran Turnamen Dandim Cup dalam Meningkatkan Prestasi Sepak Bola dan Kepercayaan Diri SMANLE FC. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(3), 1101-1108. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i3.1404>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor fundamental dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas dan berkesinambungan. Dalam konteks pengembangan potensi nonakademik peserta didik, pendidikan olahraga memegang peranan strategis di lingkungan sekolah (Masnuah et al., 2022). Pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai sarana pembelajaran untuk mengembangkan kebugaran, keterampilan gerak, serta nilai-nilai karakter seperti disiplin, sportivitas, dan kerja sama. Salah satu cabang olahraga yang paling populer dan memiliki daya tarik universal di lingkungan sekolah adalah sepak bola (Andriansyah et al., 2025). Permainan beregu ini menuntut penguasaan teknik dasar serta kerja sama tim yang hanya dapat dicapai melalui proses latihan terprogram dan berkesinambungan. Pembinaan olahraga melalui pertandingan kelompok juga mengajarkan peserta didik untuk berkompetisi secara sehat serta menumbuhkan solidaritas antartim (Zar'in et al., 2023).

Secara konseptual, prestasi olahraga pada atlet pelajar didefinisikan sebagai hasil optimal dari interaksi multidimensional antara faktor internal dan faktor eksternal (Alkasasbeh & Akroush, 2025). Faktor internal meliputi kondisi fisik, penguasaan teknik dasar, pemahaman taktik, dan kematangan psikologis. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kualitas program pembinaan dan keterlibatan dalam kompetisi yang terstruktur. Pada level atlet pelajar, prestasi tidak sekadar dimaknai secara sempit sebagai raihan trofi atau medali semata, melainkan sebuah proses pembinaan holistik yang mencakup akumulasi pengalaman bertanding, pembentukan efikasi diri, serta kemampuan mentransformasi hasil latihan ke dalam situasi pertandingan yang nyata. Khusus pada cabang sepak bola sebagai olahraga beregu yang dinamis dan kompleks, prestasi ditentukan oleh konsistensi performa tim, koordinasi taktis transisi menyerang dan bertahan, serta kohesivitas antar-lini di bawah tekanan atmosfer kompetisi. Oleh karena itu, indikator prestasi sepak bola di lingkungan sekolah mencakup

empat dimensi utama, yaitu raihan juara, peringkat akhir, jumlah kemenangan, serta konsistensi performa tim dari satu kompetisi ke kompetisi berikutnya.

Berlandaskan pada kerangka konseptual pembinaan prestasi tersebut, SMAN 1 Lewolema di Kabupaten Flores Timur berkomitmen membina bakat siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dan wadah tim SMANLE FC. Salah satu ajang kompetisi tahunan yang secara rutin diikuti oleh SMANLE FC adalah Turnamen Dandim Cup yang diselenggarakan oleh Kodim 1624/Flores Timur. Keikutsertaan dalam turnamen kompetitif semacam ini menjadi faktor eksternal yang signifikan dalam memacu motivasi dan intensitas latihan atlet. Penelitian Jumarini et al. (2024) membuktikan bahwa partisipasi dalam kejuaraan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan motivasi dan intensitas latihan atlet. Selain itu, keberhasilan program pembinaan olahraga hanya dapat diukur secara objektif melalui rekam jejak kompetisi yang diikuti oleh atlet secara berjenjang. Oleh karena itu, Turnamen Dandim Cup berfungsi sebagai instrumen evaluasi sekaligus pemacu peningkatan kualitas pembinaan sepak bola di sekolah.

Selain berdampak pada capaian fisik dan teknis, partisipasi dalam turnamen kompetitif memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri. Penelitian Jekauc et al. (2025) menunjukkan bahwa pengalaman bertanding dalam kejuaraan secara langsung membentuk tingkat kepercayaan diri atlet pelajar melalui indikator keyakinan diri, optimisme, dan rasionalitas. Pentingnya aspek psikologis ini diperkuat oleh temuan Lestari et al. (2026) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara tingkat kepercayaan diri dengan pencapaian prestasi atlet. Kepercayaan diri menjadi variabel psikologis penentu yang memungkinkan atlet tampil optimal di bawah tekanan pertandingan.

Meskipun SMANLE FC secara rutin berpartisipasi dalam Turnamen Dandim Cup, fenomena di lapangan menunjukkan sebuah

permasalahan fundamental: peningkatan prestasi teknis dan dinamika psikologis siswa belum pernah dievaluasi secara sistematis, terukur, dan mendalam. Selama ini, keberhasilan keikutsertaan sekolah dalam turnamen cenderung hanya dipandang secara dangkal dari hasil akhir papan skor atau perolehan piala semata. Padahal, tanpa adanya evaluasi kualitatif yang mendalam, sekolah dan pelatih tidak memiliki gambaran objektif mengenai bagaimana pengalaman bertanding tersebut dipersepsikan langsung oleh pemain dan pelatih, serta sejauh mana turnamen mampu membentuk keberanian mengambil keputusan, ketenangan dari kecemasan bertanding (*match anxiety*), dan kohesivitas tim pasca-turnamen (Kang et al., 2024). Ketiadaan instrumen evaluasi kualitatif ini menyebabkan program pembinaan ekstrakurikuler berisiko berjalan secara stagnan tanpa arahan perbaikan berbasis bukti (*evidence-based coaching*). Ditambah lagi, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada pendekatan kuantitatif statistik yang mengabaikan pemaknaan subjektif atlet.

Oleh karena itu, urgensi dan kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk menggali secara utuh dan mendalam peran Turnamen Dandim Cup terhadap peningkatan prestasi dan kepercayaan diri tim SMANLE FC dari perspektif partisipan langsung.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan peran Turnamen Dandim Cup dalam meningkatkan prestasi tim SMANLE FC (meliputi raihan juara, peringkat, jumlah kemenangan, dan konsistensi performa) serta kepercayaan diri pemain (meliputi keyakinan diri, optimisme, keberanian mengambil keputusan, dan ketenangan menghadapi tekanan). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris sekaligus menjadi bahan evaluasi strategis bagi sekolah dan pelatih dalam merancang program pembinaan olahraga yang efektif di masa mendatang. Alur kerangka berpikir dalam penelitian ini disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024). Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu mengungkap dan mendeskripsikan fenomena secara mendalam, utuh, serta alamiah (*naturalistic setting*) tanpa adanya manipulasi variabel (Yusanto, 2020). Penelitian ini difokuskan untuk menggali makna, persepsi, serta pengalaman emosional dan teknis para pemain dan pelatih tim SMANLE FC selama mengikuti Turnamen Dandim Cup, khususnya dalam konteks peningkatan prestasi dan perkembangan kepercayaan diri.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1

Lewolema dan lokasi penyelenggaraan Turnamen Dandim Cup di Kabupaten Flores Timur, Nusa Tenggara Timur. Pemilihan lokasi dilakukan secara sengaja (*purposive*) mengingat SMAN 1 Lewolema merupakan basis pembinaan tim SMANLE FC yang secara aktif dan konsisten berpartisipasi dalam turnamen tersebut. Penelitian ini berlangsung selama tiga bulan, terhitung sejak tahap persiapan instrumen, pengumpulan data di lapangan, hingga analisis data.

Subjek dan Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasar pada kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Penentuan informan dihentikan ketika data telah mencapai tingkat kejenuhan (*data*

saturation) (Rusmalinda et al., 2023). Kriteria informan terdiri dari:

1. Informan utama yaitu pemain inti tim SMANLE FC yang terlibat aktif dalam pertandingan Turnamen Dandim Cup.
2. Informan pendukung yaitu pelatih tim SMANLE FC dan pembina/pihak sekolah yang memahami dinamika perkembangan prestasi dan kepribadian siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Wawancara mendalam dilakukan secara semiterstruktur dengan pemain dan pelatih menggunakan pedoman wawancara untuk menggali informasi mengenai pengalaman bertanding, dinamika mental, serta persepsi peningkatan prestasi dan kepercayaan diri.

Observasi partisipatif/non-partisipatif dilakukan dengan mengamati langsung proses latihan, interaksi antarpemain, ketenangan di lapangan, serta respons emosional pemain saat

menghadapi situasi tekanan pertandingan.

Studi dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan dokumen resmi terkait rekam jejak pertandingan SMANLE FC pada Turnamen Dandim Cup, foto/video aktivitas pertandingan, serta catatan prestasi sekolah.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, instrumen utama (*key instrument*) adalah peneliti sendiri. Peneliti berperan langsung dalam merencanakan, mengumpulkan, menganalisis, dan menyimpulkan data. Untuk mendukung efektivitas pengumpulan data, peneliti dibantu oleh instrumen pendukung berupa kisi-kisi pedoman wawancara, lembar observasi, dan alat perekam suara/gambar. Matriks kisi-kisi instrumen penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Matriks Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Fokus Penelitian	Indikator Utama	Aspek yang Digali	Teknik Pengumpulan Data
Prestasi Sepak Bola	1. Peningkatan Keterampilan & Performa	a. Track record hasil pertandingan/juara b. Peningkatan koordinasi dan taktik tim c. Jumlah kemenangan dan konsistensi	Wawancara, Dokumentasi, Observasi
	2. Evaluasi Pembinaan	a. Efektivitas jam latihan pasca-turnamen b. Evaluasi strategi oleh pelatih	Wawancara, Dokumentasi
Kepercayaan Diri	1. Keyakinan & Optimisme	a. Keyakinan terhadap kemampuan diri/ti b. Harapan dan motivasi memenangkan laga	Wawancara, Observasi
	2. Ketenangan & Keberanian	a. Ketenangan saat tertinggal/ditekan lawan b. Keberanian mengambil keputusan cepat	Wawancara, Observasi

Teknik Keabsahan Data

Untuk menjamin kredibilitas dan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi yang diterapkan meliputi:

1. Triangulasi Sumber yaitu membandingkan dan mengecek ulang derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh dari informan pemain, pelatih, dan pembina sekolah.
2. Triangulasi Teknik yaitu membandingkan data hasil wawancara mendalam dengan hasil pengamatan (*observasi*) di lapangan dan bukti-bukti fisik (*dokumentasi*).

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas hingga datanya jenuh. Analisis data mengacu pada model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana yang meliputi tiga tahapan utama (Puspitasari et al., 2023):

1. Reduksi Data: Proses menyeleksi, memfokuskan, menyederhanakan, dan mentransformasikan data mentah yang diperoleh dari catatan lapangan, hasil rekaman wawancara, serta dokumen pendukung.
2. Penyajian Data: Menyusun sekumpulan informasi yang terorganisasi dalam bentuk uraian naratif logis dan tabel pendukung

- sehingga memungkinkan penarikan kesimpulan.
3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi: Merumuskan makna dari temuan penelitian berdasarkan pola, tema, dan hubungan antarvariabel yang diamati, kemudian diverifikasi kembali dengan keabsahan data di lapangan.

HASIL

Bagian ini menyajikan data hasil penelitian kualitatif fenomenologis mengenai

peran Turnamen Dandim Cup dalam meningkatkan prestasi tim sepak bola dan kepercayaan diri pemain SMANLE FC (SMAN 1 Lewolema). Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. Informan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yang terdiri dari informan utama (pemain inti SMANLE FC) serta informan pendukung (Kepala Sekolah, Pelatih, dan Guru PJOK). Karakteristik informan penelitian selengkapnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Data

No.	Inisial	Peran / Jabatan	Kategori Informan
1.	NE	Kepala SMAN 1 Lewolema	Informan Pendukung
2.	LLH	Pelatih SMANLE FC	Informan Pendukung
3.	AWL	Guru PJOK SMAN 1 Lewolema	Informan Pendukung
4.	Pemain Inti (Tim)	Pemain Utama SMANLE FC	Informan Utama

Partisipasi SMANLE FC dalam Turnamen Dandim Cup memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan prestasi tim secara teknis, taktis, maupun pengalaman bertanding. Keikutsertaan secara rutin memicu pembenahan pola latihan teknis seperti *passing*, *control*, dan *shooting*, sekaligus mengasah eksekusi taktik transisi menyerang dan bertahan. Selain perbaikan teknis individual, atmosfer kompetisi resmi ini memperkuat komunikasi, koordinasi, serta kohesivitas antar lini yang memperkokoh rasa saling percaya di dalam tim. Pengalaman menghadapi tim-tim unggulan dari Zona Larantuka dan Adonara juga meningkatkan jam terbang atlet serta membangun rekam jejak performa tim yang konsisten dari satu fase turnamen ke fase berikutnya.

Di samping aspek prestasi tim, partisipasi dalam Turnamen Dandim Cup berpengaruh langsung dalam membentuk mentalitas dan kepercayaan diri para pemain. Pengalaman bertanding di kejuaraan resmi menumbuhkan keyakinan pemain terhadap kapasitas fisik dan teknis yang dimilikinya, sehingga melahirkan sikap optimis serta menghilangkan rasa inferior saat menghadapi lawan. Tingginya tensi pertandingan melatih pemain untuk lebih berani dan cepat dalam mengambil keputusan taktikal di lapangan. Selain itu, keterlibatan dalam turnamen ini mengasah ketenangan emosional pemain dalam mengendalikan kecemasan bertanding (*match anxiety*), baik dari tekanan penonton maupun saat tim berada dalam situasi tertinggal angka (Wulandari et al., 2021).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi SMANLE FC dalam Turnamen Dandim Cup memberikan dampak terukur terhadap peningkatan prestasi tim, baik secara

hasil maupun proses pembinaan. Secara analitis, pencapaian peringkat dan konsistensi performa tim tidak terjadi secara spontan, melainkan merupakan hasil dari penguatan adaptasi taktis dan efisiensi koordinasi antar-lini di bawah tekanan kompetisi nyata. Lingkungan pertandingan resmi memaksa pemain untuk mengaplikasikan strategi latihan ke dalam situasi dinamis yang tidak dapat direplikasi secara utuh dalam sesi latihan internal biasa (Rongen et al., 2021). Peningkatan jumlah kemenangan dan kestabilan performa tim dari babak penyisihan hingga babak lanjut membuktikan bahwa atmosfer Turnamen Dandim Cup bertindak sebagai katalisator yang mempercepat kematangan bertanding para atlet pelajar (Jumarin et al., 2024).

Penjelasan mekanistik atas peningkatan prestasi ini dapat ditinjau melalui kerangka pembinaan olahraga beregu. Dalam sepak bola, prestasi kolektif sangat bergantung pada otomatisasi gerakan teknis dan kecepatan pengambilan keputusan di lapangan. Pengalaman bertanding secara intensif dalam Turnamen Dandim Cup yang diselenggarakan Kodim 1624/Flores Timur menuntut para pemain SMANLE FC untuk terus-menerus melakukan pembacaan permainan secara cepat. Kondisi ini memicu peningkatan kohesivitas taktis, di mana para pemain mampu memprediksi pergerakan rekan sejawat serta merespon transisi menyerang dan bertahan secara lebih terstruktur (Eusebio et al., 2025). Dengan demikian, Turnamen Dandim Cup tidak sekadar berfungsi sebagai arena kompetisi, melainkan sebagai instrumen evaluasi eksperiensial yang mentransformasi kapasitas fisik dan teknis menjadi pencapaian prestasi yang konkret.

Ditinjau dari aspek psikologis, temuan

penelitian mengungkapkan bahwa keikutsertaan dalam Turnamen Dandim Cup secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri pemain SMANLE FC, yang terefleksi pada dimensi keyakinan diri, optimisme, serta ketenangan dalam menghadapi tekanan pertandingan. Secara teoretis, fenomena ini melandaskan diri pada Teori Efikasi Diri (Rosdiana et al., 2022), khususnya melalui sumber utama pembentukan efikasi yaitu pengalaman keberhasilan secara langsung (*enactive mastery experiences*). Keberhasilan pemain dalam menyelesaikan tekanan pertandingan, mengatasi ketertinggalan skor, dan mengeksekusi instruksi pelatih di hadapan penonton menjadi bukti nyata kemampuan diri yang memperkuat fondasi kepercayaan diri mereka (Utami et al., 2025).

Analisis mendalam terhadap proses psikologis menunjukkan bahwa pengulangan paparan terhadap atmosfer kompetisi yang tinggi berhasil menurunkan tingkat kecemasan bertanding, baik secara somatik maupun

kognitif. Pemain yang pada awal turnamen menunjukkan gejala keraguan dalam mengambil keputusan bertahap mengembangkan ketahanan mental (*mental toughness*) seiring berjalannya pertandingan (Dalbudak et al., 2026). Hal ini relevan dengan temuan Guo et al. (2025) yang membuktikan adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan ketenangan psikologis dengan pencapaian prestasi atlet di lapangan. Ketenangan yang terbangun memungkinkan pemain untuk mengontrol emosi, mempertahankan fokus konsentrasi, dan berani mengambil keputusan taktis berisiko tinggi di lapangan. Hubungan ini sejalan dengan pandangan Stellingwerff et al. (2025) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri yang tinggi berfungsi sebagai pemodelan psikologis internal yang mendorong atlet untuk mencapai performa puncak (*peak performance*).



Gambar 2. Dokumentasi Berasama Pemain SMANLE FC

Lebih dari itu, penelitian ini berhasil mengidentifikasi adanya hubungan timbal balik (*reciprocal relationship*) antara peningkatan prestasi tim dan pertumbuhan kepercayaan diri individu. Keberhasilan taktis di lapangan meningkatkan ekspektasi efikasi kelompok (*collective efficacy*), yang kemudian berdampak positif pada keberanian individu dalam bertanding. Sebaliknya, kepercayaan diri yang kokoh dari masing-masing pemain memperlancar eksekusi taktik tim, sehingga bermuara pada konsistensi raihan prestasi SMANLE FC secara keseluruhan (Maulidiyah & Jannah, 2026). Integrasi antara aspek teknis-taktis dan dimensi psikologis ini menegaskan bahwa pembinaan sepak bola di tingkat sekolah menengah harus dilakukan secara komprehensif dan terpadu.

Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi empiris dan konseptual yang berarti bagi evaluasi pembinaan olahraga sekolah, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dinyatakan secara transparan. Pertama, dari sudut pandang metodologis, penelitian ini

menggunakan desain kualitatif fenomenologis yang berfokus secara eksklusif pada satu unit kasus, yaitu tim SMANLE FC dalam konteks Turnamen Dandim Cup Zona Larantuka dan Adonara. Oleh karena itu, temuan penelitian ini bersifat kontekstual dan tidak dapat digeneralisasikan secara langsung ke seluruh tim sepak bola sekolah menengah di wilayah lain yang memiliki dinamika sosio-kultural serta fasilitas pembinaan berbeda (O'Sullivan et al., 2023). Kedua, penggalan data psikologis dan performa bertanding sebagian besar mengandalkan wawancara mendalam, observasi, dan persepsi subjektif partisipan, sehingga berpotensi dipengaruhi oleh *recall bias* atau kecenderungan partisipan memberikan jawaban yang ideal (*social desirability bias*). Ketiga, penelitian ini belum mengukur perubahan tingkat kepercayaan diri secara kuantitatif longitudinal sebelum dan sesudah turnamen menggunakan instrumen psikometri terstandarisasi.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk

memperluas cakupan subjek dengan melibatkan beberapa tim dari sekolah berbeda dalam kejuaraan tingkat kabupaten atau provinsi guna membandingkan dinamika pembinaan secara lintas kasus (*cross-case analysis*). Selain itu, peneliti mendatang dapat mengintegrasikan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan analisis kualitatif fenomenologis dengan pengukuran kuantitatif skala efikasi diri dan indikator statistik pertandingan secara real-time. Langkah ini diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif, terukur, dan holistik mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prestasi serta kesehatan mental atlet pelajar dalam pembinaan olahraga berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, partisipasi SMANLE FC dalam Turnamen Dandim Cup memiliki peran yang sangat signifikan pada dimensi prestasi tim. Turnamen ini berfungsi sebagai instrumen evaluasi objektif untuk menguji efektivitas program latihan, memicu pembenahan keterampilan teknis individual (*passing, control, dan shooting*), serta mengasah pemahaman taktis dalam transisi menyerang maupun bertahan. Selain itu, jam terbang bertanding melawan tim-tim unggulan dari Zona Larantuka dan Adonara terbukti memperkuat komunikasi, koordinasi, dan kohesivitas antar lini, yang bermuara pada peningkatan konsistensi performa serta rekam jejak capaian tim secara berkelanjutan.

Pada dimensi psikologis, atmosfer kompetisi resmi Turnamen Dandim Cup terbukti membentuk efikasi diri dan kepercayaan diri atlet pelajar melalui *mastery experiences*. Keikutsertaan ini menumbuhkan keyakinan pemain terhadap kapasitas fisik dan teknisnya, melahirkan sikap optimis tanpa rasa inferior, mendorong keberanian mengambil keputusan taktikal secara cepat, serta melatih ketenangan emosional dalam mengendalikan kecemasan bertanding (*match anxiety*). Terdapat hubungan timbal balik yang saling menguatkan antara peningkatan prestasi tim dan kepercayaan diri pemain, sehingga Turnamen Dandim Cup berperan secara holistik tidak hanya sebagai ajang unjuk kebolehan teknis, melainkan juga sebagai wahana pembentukan karakter mental bertanding yang esensial bagi pembinaan olahraga di SMAN 1 Lewolema.

REFERENSI

Alkassasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: a narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*, 16.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>

Andriansyah, R., Alwasi, M. N. D. I., Ramadhan, F. A., Zahra, E., & Riski, D. M. (2025). STRATEGI DAN PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DALAM MEMBENTUK KARAKTER ANAK BANGSA. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 01–06. <https://doi.org/10.69714/fbwfkm98>

Dalbudak, İ., Turan, M. B., Usufu, O., Karaoğlu, B., Pepe, O., Balyan, M., Kara, M., & Aydin, S. E. (2026). From mind to match: the impact of psychological skills intervention programs on football players' mental toughness, decision-making, and tactical skills: a randomized controlled group study. *Frontiers in Psychology*, 17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1828902>

Eusebio, P., Prieto-González, P., & Marcelino, R. (2025). Decoding the complexities of transitions in football: a comprehensive narrative review. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 55(3), 332–342. <https://doi.org/10.1007/s12662-024-00951-9>

Guo, C., Chen, F., & Wang, Y. (2025). The Psychological Impact of Competitive Sports Participation on Adolescent Athletes: an Analysis of Coping Mechanisms and Performance Outcomes. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 43(2), 24. <https://doi.org/10.1007/s10942-025-00587-0>

Jekauc, D., Fiedler, J., Wunsch, K., Mülberger, L., Burkart, D., Kilgus, A., & Fritsch, J. (2025). The effect of self-confidence on performance in sports: a meta-analysis and narrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 345–371. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2222376>

Jumarin, M. A. B., Alfariysi, M. Q., Widowati, A., & Hadinata, R. (2024). Pembinaan Manajemen Prestasi untuk Sekolah Sepakbola. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 14(4), 207–215. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i4.1666>

Kang, X., Meng, Q., & Su, C.-H. (2024). School-Based Team Sports as Catalysts for Holistic Student Wellness: A Narrative Review. *Behavioral Sciences*, 14(7), 528. <https://doi.org/10.3390/bs14070528>

Lestari, A. B., Sukamti, E. R., Fauzi, F., Tomoliyus, T., Sriwahyuniati, C. F., &

- Karyono, T. H. (2026). The influence of social support, anxiety, and self-confidence on peak performance among badminton athletes: the mediating role of mental toughness. *Retos*, 77, 982–1002. <https://doi.org/10.47197/retos.v77.117760>
- Masnua, S., Khodijah, N., & Suryana, E. (2022). Analisis Kebijakan Pendidikan Islam dalam Undang-undang No. 20 Tahun 2003 (Sisdiknas). *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 9(1), 115–130. <https://doi.org/10.69896/modeling.v9i1.1131>
- Maulidiyah, E. F., & Jannah, M. (2026). Emotion regulation and sport confidence among student athletes: The moderating role of gender. *Journal Sport Area*, 11(1), 19–30. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2026.vol11\(1\).25299](https://doi.org/10.25299/sportarea.2026.vol11(1).25299)
- O'Sullivan, M., Vaughan, J., Rumbold, J. L., & Davids, K. (2023). Utilising the learning in development research framework in a professional youth football club. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1169531>
- Puspitasari, N., Regina, Riyanti, D., Apriliaswati, R., & Rosnija, E. (2023). An Analysis on The Teacher's Oral Feedback in Teaching English. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, 2(2), 605–613. <https://doi.org/10.58526/jsret.v2i2.128>
- Qomaruddin, Q., & Sa'diyah, H. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting, and Administration*, 1(2), 77–84. <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>
- Rongen, F., McKenna, J., Copley, S., & Till, K. (2021). Do youth soccer academies provide developmental experiences that prepare players for life beyond soccer? A retrospective account in the United Kingdom. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(3), 359–380. <https://doi.org/10.1037/spy0000259>
- Rosdiana, S. R., Wulandari, S. A., Susanti, I., Aisyurrahman, D. F., & Setiawan, A. (2022). EFIKASI DIRI SISWA MELALUI LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK BERBASIS TINJAUAN EMPIRIS TEORETIS. *EduFisika: Jurnal Pendidikan Fisika*, 7(2), 160–168. <https://doi.org/10.59052/edufisika.v7i2.21298>
- Rusmalinda, R., Mawardah, K., & Rejeki, S. (2023). Pendampingan Teknik Purposive Sampling Pada Mata Pelajaran Biologi Di Madrasah Aliyah Darul Amal Metro Lampung. *Member: Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 11–21.
- Stellingwerff, T., Burke, L. M., Caldwell, H. G., Gathercole, R. J., McNeil, C. J., Napier, C., Purcell, S. A., Boegman, S., Johnson, E., Hoar, S. D., Coates, A. M., Bennett, E. V., McKay, A. K. A., Heikura, Ida. A., Joyner, M. J., & Burr, J. F. (2025). Integrative Field-Based Health and Performance Research: A Narrative Review on Experimental Methods and Logistics to Conduct Competition and Training Camp Studies in Athletes. *Sports Medicine*, 55(6), 1377–1403. <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02227-0>
- Utami, P., Yusuf, Y., & Santoso, S. (2025). MANAJEMEN SUMBER DAYA MANUSIA DALAM KEJUARAAN KARATE: STUDI KASUS KEJUARAAN KARATE PIALA REKTOR UNIS II TAHUN 2025. *Journal of Scientech Research and Development*, 7(2), 12–24. <https://doi.org/10.56670/jsrd.v7i2.1173>
- Wulandari, A., Fikri, H. T., & Natasia, K. (2021). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Bertanding Anggota Komunitas Tari Modern di Kota Padang. *Psyche 165 Journal*, 121–129. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i2.26>
- Yusanto, Y. (2020). Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif. *JOURNAL OF SCIENTIFIC COMMUNICATION (JSC)*, 1(1). <https://doi.org/10.31506/jsc.v1i1.7764>
- Zar'in, A. U., Sugeng, I., & Manjayanti, E. S. A. (2023). SURVEI MINAT SISWA TERHADAP KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN PEMINATAN CABANG OLAHRAGA. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(2), 52–62. <https://doi.org/10.37905/jscaj.v2i2.23906>