

Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket pada Klub GMT Kabupaten Trenggalek

Sugeng Sulendro
STKIP PGRI Trenggalek
E-mail : sugengkelutan@gmail.com

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dan merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki setiap individu. Terlebih lagi dalam olahraga bola basket yang notabene adalah olahraga beregu, tingkat kepercayaan diri memiliki pengaruh yang cukup signifikan dikarenakan bukan hanya terfokus pada satu orang saja, akan tetapi pada semua pemain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kepercayaan diri pada atlet bola basket pada klub GMT Kabupaten Trenggalek dengan jumlah responden 49 atlet. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan angket. Hasil penelitian yang diperoleh yakni kepercayaan diri atlet bola basket masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 0 atlet (0%), kategori tinggi 36 atlet (73,5%), kategori sedang 6 atlet (12,2%), kategori rendah 2 atlet (4,3%) dan sangat rendah 5 atlet (10%).

Kata kunci : prestasi; bola basket; kepercayaan diri

ABSTRACT

Confidence is the most valuable attribute in a person and is something that is urgent for every individual to have. Moreover, in basketball, which incidentally is a team sport, the level of confidence has a significant influence because it is not only focused on one person, but on all players. The purpose of this study was to analyze the level of confidence in basketball athletes at the GMT Trenggalek Regency klub with a total of 49 athletes as respondents. The instrument used in this research is by using a questionnaire. The research results obtained were that the confidence of basketball athletes was included in the very high category of 0 athletes (0%), in the high category 36 athletes (73,5%), in the medium category 6 athletes (12,2%), in the low category 2 athletes (4,3%) and very low 5 athletes (10%).

Keywords : achievement; basketball; confidence

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga dengan tingkat kepopuleran yang cukup tinggi serta memiliki penggemar yang berasal dari berbagai kalangan dan usia, terutama pada kalangan pelajar dan mahasiswa. Mereka juga berasumsi bahwa bola basket merupakan salah satu olahraga beregu dan terdiri dari dua tim yang bersifat menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur serta

menyehatkan. Sebagaimana pernyataan dari Rustanto (2017) bahwa olahraga bola basket merupakan olahraga bola secara berkelompok yang terdiri dari dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain serta saling memacu untuk menorehkan poin dengan memasukan bola ke keranjang (*ring*) lawan. Selain itu olahraga bola basket juga merupakan olahraga yang bersifat dinamis dan eksplosif, penuh intensitas dan kontak fisik (Tyshchenko *et al.*,

Penulis Korespondensi : Sugeng Sulendro, STKIP PGRI Trenggalek
E-mail : sugengkelutan@gmail.com



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

2018). Permainan bola basket sendiri pada dasarnya merupakan salah satu latihan tentang kekompakan dalam tim dan mempelajari teknik dasar bola basket yang di ciptakan dan di susun secara beraturan (Yarmani *et al.*, 2017). Selain itu bola basket juga mampu mengarah ke pencapaian sebuah prestasi yang mampu menorehkan sebuah kebanggaan serta kepuasan terutama bagi seorang atlet. Seperti halnya cabang olahraga yang lain, bentuk tujuan olahraga bola basket adalah mencapai prestasi yang maksimal (Fatahillah, 2018). Untuk memperoleh dan mencapai prestasi yang gemilang tersebut, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan secara serius, diantaranya adalah penguasaan teknik, kondisi fisik serta psikologis. Selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh Syafruddin (2013) bahwa Faktor internal yang mempengaruhi pencapaian prestasi dalam olahraga bola basket merupakan faktor yang timbul dari dalam diri atlet seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis).

Berdasarkan beberapa faktor tersebut, peneliti memprioritaskan pembahasan terhadap salah satu faktor yang cukup berperan terhadap pencapaian sebuah prestasi, yakni faktor psikologis. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan dari Dimiyati (2018) bahwa pada umumnya pelatih dan olahragawan mengakui bahwa minimal 40% keberhasilan dalam olahraga ditentukan oleh aspek psikologis. Salah satu aspek psikologis yang menjadi prioritas serta fokus dalam penelitian ini yaitu terkait tingkat kepercayaan diri, dimana aspek tersebut memberikan kontribusi yang cukup besar pada kesiapan dan performa seorang atlet dalam sebuah pertandingan.

Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dan merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki setiap individu. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik maka akan memiliki kepercayaan bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Satiadarma & Monty, 2000). Selain itu atlet yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan senantiasa selalu berfikir optimis untuk berprestasi, disamping itu atlet mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap perlombaan yang dilakukan dengan baik dan tepat sasaran (Andrianto, 2016). Hal tersebut dikarenakan kepercayaan diri merupakan salah satu kemampuan seseorang untuk mempertahankan kualitas fokus ketika beraktivitas (Mylsidayu, 2014). Terlebih lagi dalam olahraga bola basket yang notabennya adalah olahraga beregu, tingkat kepercayaan diri memiliki pengaruh yang cukup signifikan dikarenakan bukan hanya terfokus pada satu orang saja, akan tetapi pada semua pemain. Machida *et al.* (2012) mengemukakan bahwa faktor yang paling dominan dalam hal sumber kepercayaan diri pada olahraga bagi atlet adalah dukungan sosial, penguasaan, persiapan fisik/mental, kepemimpinan pelatih dan demonstrasi kemampuan di kalangan atlet perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan, pembahasan diatas relevan dengan situasi dan fenomena yang terjadi pada atlet bola basket pada klub GMT Kabupaten Trenggalek sebagaimana informasi yang peneliti peroleh yakni, hal tersebut dikarenakan berdasarkan pengamatan pelatih terdapat

kejanggalaan yang cukup serius pada tingkat kepercayaan diri para atlet tersebut, sehingga berdampak terhadap performa para atlet ketika bertanding serta hasil yang diperoleh. Apabila hal tersebut dibiarkan dan tidak segera mendapatkan atau diberikan solusi yang tepat maka di khawatirkan memberikan dampak buruk untuk kedepannya. Oleh karena itu peneliti mengawali terlebih dahulu untuk mencari tau dan menganalisis tingkat kepercayaan diri atlet bola basket di Klub GMT Kabupaten Trenggalek dengan judul penelitian yaitu “Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket Pada Klub GMT Kabupaten Trenggalek.”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Yaitu bertujuan untuk memperoleh, mendeskripsikan dan menganalisis data hasil penelitian yakni terkait tingkat kepercayaan diri atlet bola basket pada klub GMT Kabupaten Trenggalek.

Metode penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu

menggunakan teknik total sampling atau penelitian populasi dengan jumlah 49 atlet. Sebagaimana pernyataan dari [Maksum \(2012\)](#) bahwa teknik total sampling merupakan teknik yang digunakan ketika keseluruhan jumlah populasi digunakan sebagai responden dalam sebuah penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 November 2022 dan bertempat di Klub GMT Kabupaten Trenggalek.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan instrumen non tes (angket) untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet bola basket pada klub GMT Kabupaten Trenggalek. Kemudian data hasil penelitian yang diperoleh akan dilanjutkan pada tahap pengkategorian serta analisis data deskriptif statistik dengan menggunakan rumus persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

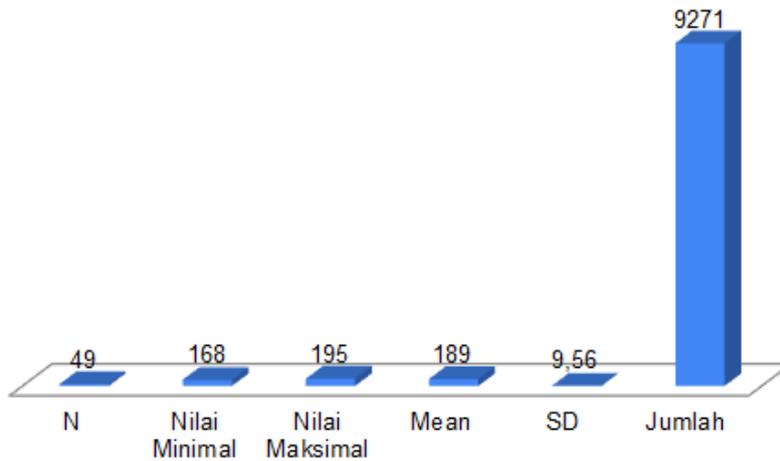
Berdasarkan instrumen non tes (angket) kepercayaan diri yang dibagikan kepada para atlet bola basket diperoleh data yang dapat diamati pada tabel dibawah ini :

Tabel 1
Nilai Statistik Deskriptif

Deskriptif Statistik	Nilai
N	49
Nilai Minimal	168
Nilai Maksimal	195
Mean	189
SD	9,56
Jumlah	9271

Berdasarkan data pada tabel diatas maka peneliti sajikan kembali dalam

bentuk grafik pada gambar dibawah ini :



Gambar 1
Nilai Statistik Deskriptif

Pada grafik nilai statistik deskriptif kepercayaan diri tlet bola basket diatas diketahui bahwa dengan jumlah responden sejumlah 49 orang diperoleh jumlah nilai 9271, nilai minimal 168, nilai maksimal 195, mean 189, Standart Deviasi 9,56.

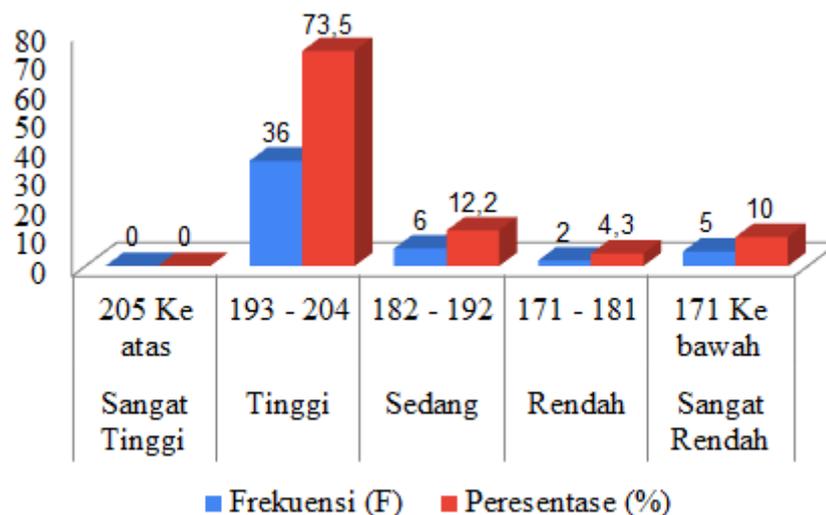
Kemudian analisis data dilanjutkan pada tahap mengkategorikan tingkat kepercayaan diri para atlet bola basket melalui data frekuensi dan persentase yang peneliti sajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 2
Kategori Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Nilai Frekuensi dan Persentase

Rentangan Norma	Kriteria	Rentangan Nilai	Frekuensi (F)	Peresentase (%)
M + 1,5 SD ke atas	Sangat Tinggi	205 ke atas	0	0
M + 0,5 SD--M+ 1,5 SD	Tinggi	193-204	36	73,5
M-0,5 SD--M+0,5 SD	Sedang	182-192	6	12,2
M-1,5 SD--M-0,5 SD	Rendah	171-181	2	4,3
M-1,5 SD ke bawah	Sangat Rendah	171 ke bawah	5	10

Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel diatas, maka peneliti sajikan

kembali dalam bentuk grafik pada gambar dibawah ini :



Gambar 2
Kategori Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Nilai Frekuensi dan Persentase

Berdasarkan gambar pada grafik diatas maka dapat peneliti jabarkan bahwa untuk nilai kepercayaan diri atlet bola basket masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 0 atlet (0%), kategori tinggi 36 atlet (73,5%), kategori sedang 6 atlet (12,2%), kategori rendah 2 atlet (4,3%) dan sangat rendah 5 atlet (10%).

Berdasarkan deskripsi dari hasil analisis data diatas diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri atlet bola basket pada klub GMT Kabupaten Trenggalek dominan atau memiliki tingkat persentase tertinggi pada kategori tinggi dengan jumlah 36 atlet atau 73,5% dari keseluruhan jumlah responden. Data tersebut sudah dapat dikatakan cukup baik dikarenakan sudah melebihi dari 50% jumlah keseluruhan atlet. Akan tetapi 13 atlet lainnya yang masuk pada kategori dibawahnya juga perlu diperhatikan agar tingkat kepercayaan diri mereka dapat ditingkatkan. Hal tersebut dikarenakan bola basket merupakan olahraga beregu yang mana masing-masing atlet diharapkan

memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi sehingga tim ketika bertanding dapat menunjukkan penampilan atau performa yang optimal.

Kepercayaan diri pada seorang atlet secara langsung akan berdampak terhadap kemampuan penguasaan keterampilan yang dimiliki. Sebagaimana pernyataan dalam hasil penelitian oleh (Vealey, 2009) bahwa dunia juga mengakui betapa pentingnya tingkat kepercayaan diri seseorang terhadap kesuksesan yang diperoleh. Hal tersebut ditegaskan oleh pernyataan dari Hutami & Iswana (2020) bahwa esensi kepercayaan bahwa atlet bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang di inginkan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti atlet dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik, atlet percaya kepada kemampuan dirinya untuk memperoleh keterampilan yang dibutuhkannya baik fisik maupun mental. Lebih tepatnya ketika seorang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, maka hal

tersebut akan berpengaruh terhadap penguasaan teknik bermain yang lebih baik. Hal tersebut selaras dengan pernyataan oleh Rintaugu *et al.* (2018) bahwa penguasaan terjadi ketika kepercayaan diri olahraga berasal dari kemahiran atau peningkatan keterampilan. Selain itu, faktor kepercayaan diri yang tinggi juga perlu dimiliki serta disadari oleh para pemain bahwa dirinya memiliki kemampuan dan percaya dengan kemampuannya sehingga dapat selalu fokus saat menghadapi lawan dalam sebuah pertandingan. Oleh karena itu, dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi secara tidak langsung seorang atlet akan mampu memprediksi hasil dari sebuah pertandingan. Idealnya, kepercayaan diri merupakan *predictor* keberhasilan dalam setiap kompetisi (Komarudin, 2015). Ketika pertandingan sedang berlangsung, kondisi psikis memainkan peran lebih penting daripada teknik permainan, sehingga bisa dikatakan “dalam olahraga, 90-95% adalah urusan Mental” (Kurdi & M. F, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet bola basket pada klub GMT Kabupaten Trenggalek dominan pada kategori tinggi, yang mana seharusnya hal tersebut berpengaruh positif terhadap performa dan prestasi yang diperoleh. Akan tetapi beberapa atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri dengan kategori yang kurang seharusnya perlu diberikan sebuah penguatan atau perlakuan agar meningkatkan kepercayaan diri tersebut. Hal tersebut dikarenakan semakin dominan dan merata tingkat kepercayan

diri seseorang pada sebuah klub, maka akan meningkatkan kualitas dari klub tersebut. Maka dari itu seorang pelatih diharapkan lebih cermat lagi untuk mengamati dan menganalisis faktor psikologis dari para atletnya, salah satunya yaitu dari aspek kepercayaan diri. Hal tersebut dikarenakan kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang berpengaruh secara dominan dan memiliki kontribusi terhadap hasil dari prestasi yang dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto, N. W. (2016). *Tingkat Kepercayaan Diri Sprinter 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka Tahun 2016 di Surabaya*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Dimiyati. (2018). *Psikologi Olahraga (Metode Latihan Mental Bola Bsket)*. Yogyakarta : UNY Press
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Gelanggang Olahraga, 1*(2), 11-20. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/131>
- Hutami, M. A., & Iswana, B. (2020). Kepercayaan Diri Dengan Hasil Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jambura Journal Of Sports Coaching, 2*(2), 35-41
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Remaja Rosdakarya
- Kurdi, & M, F, P. P. (2017). Pengaruh Aspek Psikologis Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Segar (Sehat Dan Bugar). Jurnal Ilmu Keolahragaan, 6*(1), 31-43. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/5086>

- Machida, M., Ward R, M., & Vealey, R. S. (2012). Predictors Of Sources Of Self-Confidence In Collegiate Athletes. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 10(3), 172-185. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1612197X.2012.672013>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : UNESA Press
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bumi Aksara
- Rintaugu, E. G., Mwangi, F. M., & Toriola, A. L. (2018). Sources Of Sports Confidence And Contextual Factors Among University Athletes. *Journal Of Physical Education And Sport*, 18(2), 889-895
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75-86. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/668>
- Satiadarma, & Monty, P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Pustaka Sinar Harapan
- Syafuruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Fik Unp
- Tyshchenko, V., Hnatchuk, Y., Pasichnyk, V., Bubela, O.-O., & Semeryak, Z. (2018). Factor Analysis Of Indicators Of Physical And Functional Preparation Of Basketball Players. *Journal Of Physical Education And Sport*, 269(4), 1839-1844
- Vealey, R. S. (2009). *Confidence In Sport*. In B.W. Brewer (Ed.). Wiley
- Yarmani, Saputra, Y., & Sofino. (2017). Hubungan Kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Keterampilan Jumpshoot Pada Pemain Putra Klub Tunas (Kelompok Umur 16 Tahun) Kota Bengkulu. *Jurnal Kinestetik*, 1(2), 106-110. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/10926>