

**PERBANDINGAN PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI
PADA KELOMPOK PEMULA DAN AMATIR
TERHADAP PERFORMA ATLET HOKI**

Pepep Mochamad Syafei¹, Rd Herdi Hartadji², Aang Rohyana^{3*}

^{1 2 3} Universitas Siliwangi, Jawa Barat, Indonesia

* *Coressponding Author:* aangrohyana@unsil.ac.id

Keterangan

Rekam Jejak:
Submitted; Oktober 2023
Revised; November 2023
Accepted; Desember 2023

Kata Kunci:
Kepercayaan Diri;
Pemula;
Amatir;
Performa;
Atlet;
Hoki.

Abstrak

Banyak penelitian telah dilakukan tentang kepercayaan diri dalam implementasinya terhadap penampilan atau performa atlet. Namun peneliti belum menemukan di Indonesia untuk mengukur pada cabang olahraga Hoki. Pengaruh kepercayaan diri terhadap kinerja pemain hoki adalah tujuan dari penelitian ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan deskriptif komparatif, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi yang mengontrak matakuliah Hoki pada semester 4 penarikann sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria usia dan kelompok kemampuan. sampel dipilih 30 mahasiswa laki-laki dari kelompok usia 19 hingga 26 tahun dan dikelompokkan berdasarkan pemula dan amatir. Tes Keterampilan Hoki untuk mengukur performa atlet menggunakan keterampilan menembak sasaran, menyeimbangkan bola di atas tongkat, dan bergerak dengan bola SAI (1992), sedangkan untuk mengukur kepercayaan diri menggunakan Kuesioner Kepercayaan Diri (SCQ-1975). Untuk membandingkan perbedaan rata-rata dalam kinerja pemain di kedua kelompok, uji t independen digunakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi lebih baik dalam ketiga tes keterampilan menembak, menyeimbangkan bola, dan mengontrol dibandingkan dengan kelompok yang memiliki kepercayaan diri yang rendah.

PENDAHULUAN

Laporan hasil penelitian ini menyajikan studi komparatif yang menyelidiki bagaimana kepercayaan diri memengaruhi kinerja atau performa pemain hoki pria di pada tataran mahasiswa khususnya jurusan pendidikan jasmani. Olahraga hoki merupakan cabang olahraga yang mempunyai karakteristik bergerak dengan cepat. Hoki adalah olahraga cepat dengan pergerakan dinamis, sering melibatkan pindah-pindah cepat dan perubahan arah. Pemain memerlukan keterampilan tinggi dalam mengontrol bola atau puck, mengoper, menembak, dan berkolaborasi dengan rekan satu tim (Anders & Myers, 2008) Karakteristik tersebut menciptakan kombinasi yang menarik antara kecepatan, keterampilan teknis, dan intensitas fisik, menjadikan hoki salah satu olahraga paling menarik dan dinamis. Semua cabang olahraga sudah barang tentu harus memiliki tingkat percaya diri yang tinggi, hal tersebut berdampak pada performa keterampilan pemain yang baik. Dengan penjabaran karakteristik hoki diatas dimana dibutuhkan pergerakan secara cepat dan dinamis, sangat penting untuk memiliki kepercayaan diri dalam performa pemain di lapangan. Memiliki keyakinan pada kemampuan dan upaya yang telah dilakukan sebelumnya dalam permainan merupakan kunci untuk mencapai kesuksesan. Kepercayaan diri memainkan peran krusial dalam berolahraga, termasuk dalam cabang olahraga hoki. Kepercayaan diri yang tinggi seringkali berkorelasi dengan peningkatan performa atlet (Reilly & Borrie, 1992). Pemain hoki yang percaya diri lebih cenderung mengeluarkan kemampuan terbaiknya di lapangan. Hoki seringkali memerlukan kemampuan untuk menghadapi tantangan dan tekanan dari lawan. Kepercayaan diri yang tinggi membuat pemain lebih siap menghadapi situasi-situasi sulit dan menemukan solusi dengan lebih baik. Kepercayaan diri dapat meningkatkan kemampuan pemain untuk mengambil keputusan dengan cepat dan efektif. Hal ini penting dalam situasi-situasi permainan yang cepat dan dinamis seperti dalam hoki. Hoki, seperti olahraga lainnya, melibatkan kegagalan dan situasi-situasi sulit. Kepercayaan diri membantu pemain untuk tetap tenang dan mengatasi kegagalan, belajar dari pengalaman tersebut, dan melanjutkan permainan. Kepercayaan diri yang tinggi dapat menciptakan atmosfer positif dalam tim. Pemain yang percaya diri lebih cenderung bekerja sama dalam tim, memberikan dukungan satu sama lain, dan meningkatkan dinamika tim secara keseluruhan. Kepercayaan diri merupakan aspek penting dari keterampilan mental dalam olahraga. Ini melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi, tetap fokus, dan memiliki keyakinan dalam kemampuan atlet. Kepercayaan diri membantu membangun ketahanan psikologis, yang merupakan kemampuan untuk tetap fokus dan berkinerja tinggi dalam situasi-situasi tekanan atau stres. Atlet yang percaya diri cenderung memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi. Kepercayaan diri memberikan dorongan tambahan untuk bekerja keras, berlatih dengan konsisten, dan mencapai tujuan mereka dalam olahraga. Pemain hoki yang memiliki kepercayaan diri yang konsisten cenderung menunjukkan performa yang stabil dan konsisten dari waktu ke waktu. Mereka lebih mampu menjaga tingkat performa mereka bahkan dalam situasi-situasi yang menantang. Kepercayaan diri yang positif dapat meningkatkan rasa puas dan kesejahteraan pribadi atlet. Mereka merasa lebih percaya diri dalam menjalani tantangan, baik di lapangan maupun di luar lapangan. Sebagai hasilnya, pembinaan dan pengembangan kepercayaan diri menjadi aspek yang penting dalam pembinaan atlet hoki, membantu mereka mencapai potensi penuh mereka dan menghadapi tantangan olahraga dengan keyakinan diri yang tinggi (Achmad, 2016; Firdaus Kamal, 2012).

Dalam beberapa penelitian meskipun telah dibuktikan bahwa kepercayaan diri sangat terkait dengan performa olahraga yang kompeten, desain studi korelasional tidak memungkinkan untuk menentukan apakah ada hubungan sebab akibat atau arah dari hubungan tersebut (Rustandi, 2019a). Sifat hubungan antara kepercayaan diri dan performa pemain adalah topik utama dalam penelitian ini. Tujuan utama dalam penelitian ini tentang perbandingan pengaruh antara kepercayaan diri dan kinerja atau performa pemain, bersama dengan deskripsi dan perbandingan pendekatan. Kesimpulan kemudian ditawarkan, bersama dengan rekomendasi untuk studi tambahan. Definisi kepercayaan diri dan istilah-istilah terkait. Kemampuan untuk tampil pada tingkat tertentu telah dijelaskan dengan menggunakan berbagai frasa, termasuk "kepercayaan

diri," "efikasi diri," "kemampuan yang dirasakan," dan "kompetensi yang dirasakan." Menurut (Montgomery, 1988), "efikasi diri" mengacu pada kepercayaan diri yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan perilaku (seperti penampilan olahraga) yang diperlukan untuk menghasilkan hasil tertentu (seperti piala atau kepuasan diri), dan oleh karena itu, merupakan bentuk kepercayaan diri yang spesifik untuk situasi tertentu.

Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk berperilaku dengan cara yang diinginkan. Ini adalah cara seseorang melihat kemampuan dan kepercayaan diri mereka. Hal ini bergantung pada apakah dia memiliki pandangan positif atau negatif tentang dirinya sendiri. Ketika seseorang memiliki pandangan positif tentang kinerjanya, dia lebih percaya diri, tetapi ketika dia memiliki pandangan negatif, kepercayaan dirinya dapat menurun. Keyakinan diri secara signifikan memprediksi keberhasilan (Cox et al., 1995; Reilly & Borrie, 1992). Orang yang percaya diri mungkin memiliki harapan yang realistis. Mereka mungkin memiliki perspektif yang positif dan menerima diri mereka seperti apa yang mereka miliki. Orang yang tidak percaya diri sering menghindari mengambil risiko karena mereka khawatir akan gagal. Sebaliknya, orang yang percaya diri cenderung mengambil risiko dan biasanya percaya pada bakat mereka. Kepercayaan diri adalah komponen psikologis utama yang menentukan keberhasilan dalam olahraga dan permainan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kemampuan seseorang untuk menggunakan keterampilan fisik, atau kemampuan untuk menggunakan teknik psikologis dalam kompetisi, adalah komponen penting dari kepercayaan diri dalam olahraga. Ini adalah kemampuan untuk memanfaatkan pemahaman dan keyakinan seseorang tentang tingkat kebugaran dan kondisi latihan mereka. Ketika para atlet merasa aman, mereka lebih siap untuk memaksimalkan potensi olahraga mereka dan mencapai prestasi yang luar biasa. Dalam situasi di mana mereka tidak percaya diri, kemunduran atau hambatan sekecil apa pun dapat berdampak besar pada kinerja mereka. Salah satu hasil lainnya adalah dampak kekhawatiran terhadap performa dan kepercayaan diri. Meskipun telah terbukti bahwa kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan dengan keterampilan olahraga yang terampil, desain penelitian yang bersifat ko-relasional tidak memungkinkan untuk menentukan apakah ada korelasi sebab-akibat atau bagaimana korelasi tersebut berjalan. Kepercayaan diri didefinisikan oleh psikolog olahraga sebagai keyakinan bahwa seseorang atau tim dapat melakukan tugas yang sulit dalam situasi tertentu (Anders & Myers, 2008; Haché, 2002).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan deskriptif komparatif, metode atau pendekatan ini merupakan suatu analisis data yang bertujuan memberikan gambaran mengenai fenomena yang diteliti dengan cara membandingkan fakta-fakta dari dua objek maupun sampel berbeda (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi yang mengontrak matakuliah Hoki pada semester 4. Penarikan sampel menggunakan *purposive sampling* yang merupakan pengambilan sampel di mana peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu tentang sampel yang akan dipilih (Creswell, J. W., & Clark, 2017). Adapun kriteria yang penulis tetapkan berdasarkan usia dan kelompok kemampuan. sampel dipilih 30 mahasiswa laki-laki dari kelompok usia 19 hingga 26 tahun dan dikelompokkan berdasarkan pemula dan amatir. Tes Keterampilan Hoki untuk mengukur performa atlet menggunakan keterampilan menembak sasaran, menyeimbangkan bola di atas tongkat, dan bergerak dengan bola SAI (1992), sedangkan untuk mengukur kepercayaan diri menggunakan Kuesioner Kepercayaan Diri (SCQ- 1975) terdapat 12 pernyataan yang disajikan pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan sebelum digunakan pada sampel sebenarnya. Instrumen dikatakan valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Validitas berkaitan dengan instrumen yang digunakan untuk mengukur secara tepat. Pengujian validitas menggunakan SPSS. Keseluruhan pernyataan kuisisioner dinyatakan valid bahwa r hitung lebih besar dari r tabel 0.4044. Adapun perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan Alfa Cronbach's didapatkan 0.446 dengan kategori sedang. Kuisisioner kepercayaan diri menggunakan

skala Likert dengan 3 klasifikasi yaitu rendah, sedang dan tinggi. Data yang terkumpul dianalisis dan diolah oleh pendekatan statistika Melalui *software* atau perangkat lunak SPSS 22. Uji Independen yang diberikan digunakan untuk membandingkan perbedaan rata-rata antara kedua kelompok.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Pada tabel 1 disajikan data karakteristik pemain amatir dan pemula. Data tersebut menunjukkan bahwa usia rata-rata pemain amatir (tahun) adalah 25,12 dengan satdev 2,82, kemudian tinggi badan rata-rata 162,21 dengan satdev 8,69 cm, kemudian penulis menghitung massa tubuh pemain dengan rata-rata 80,16 dengan satdev 13,12 kg dan indeks massa tubuh rata-rata sebesar 23.68 dengan satdev 3,15 kg/m² dan usia rata-rata pemain pemula (tahun) adalah 24,76 dengan satdev 2.41, tinggi badan 161,85 dengan satdev 7,64 cm, massa tubuh 76,89 dengan satdev 12,12 kg dan indeks massa tubuh 22,23 dengan satdev 2,22 kg/m². Hasil data penelitian disajikan dalam bentuk tabel 1 sebagai berikut;

Tabel 1. Karakteristik Kelompok Sampel

Kelompok	Karakteristik	Jumlah Sampel	Rata-rata	Standard Deviation (SD)
Amatir	Usia	20	25.12	2.82
	Tinggi badan (cm)		162.21	8.69
	Body Mass (kg)		80.16	13.12
	BodyMass Index (kg/m ²)		23.68	3.15
Pemula	Usia	20	24.76	2.41
	Tinggi badan (cm)		161.85	7.64
	Body Mass (kg)		76.89	12.12
	BodyMass Index (kg/m ²)		22.23	2.22

Setelah penulis menghitung rata-rata dan standar deviasi untuk pengelompokan karakteristik ke dua kelompok, selanjutnya penulis mengolah data terkait tes keterampilan menembak sasaran, menyeimbangkan bola di atas tongkat, dan bergerak dengan bola. Hasil perhitungan tersebut disajikan dalam tabel 2 sebagai berikut;

Tabel 2. Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi pada Tingkat Kepercayaan Diri

Test	Pemain	Percaya diri	Mean/SD	t	P
Menembak Sasaran	Amatir	Tinggi	9.71/.82	.88	**
	Pemula	Rendah	7.65/.68		
Menyeimbangkan Bola Di Atas Tongkat	Amatir	Tinggi	89.62/.50	.68	**
	Pemula	Rendah	73.87/.75		
Bergerak dengan Bola	Amatir	Tinggi	165/.37	.48	**
	Pemula	Rendah	125/.78		

Tabel 2 menyajikan nilai rata-rata dan SD dari tes Keterampilan Menembak ke Sasaran menyeimbangkan bola di atas tongkat, dan bergerak dengan bola dari kelompok pemain hoki amatir dan pemula. Skor rata-rata/SD dari kelompok pemain hoki yang memiliki kepercayaan diri tinggi adalah 9.71/.82 dan kelompok pemain hoki yang memiliki kepercayaan diri rendah adalah 7.65/.68. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada performa kelompok pemain hoki amatir dan pemula dalam tes keterampilan menembak sasaran. Dengan kata lain, dapat diartikan bahwa kelompok pemain hoki yang memiliki kepercayaan diri tinggi memiliki kemampuan *shooting* yang sangat baik dalam permainan hoki dibandingkan dengan kelompok pemain yang memiliki kepercayaan diri rendah. Sedangkan pada keterampilan menyeimbangkan bola dengan tongkat dari pemain hoki dengan kepercayaan diri tinggi (amatir) dan rendah (pemula). Skor rata-rata/SD dari kelompok pemain hoki yang memiliki kepercayaan

diri tinggi adalah 89.62/.50 dan kelompok pemain hoki yang memiliki kepercayaan diri rendah adalah 73.87/.75. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada performa kelompok pemain hoki yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan rendah dalam tes menyeimbangkan bola dengan tongkat. Dengan kata lain, dapat diartikan bahwa kelompok pemain hoki yang memiliki kepercayaan diri tinggi memiliki kemampuan menyeimbangkan bola dengan tongkat yang sangat baik dalam permainan hoki dibandingkan dengan kelompok pemain yang memiliki kepercayaan diri rendah. Kemudian pada keterampilan terakhir yaitu tes keterampilan bergerak dengan bola dari kelompok pemain hoki yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan rendah. Skor rata-rata/SD dari kelompok pemain hoki dengan kepercayaan diri tinggi adalah 165/.37 dan kelompok pemain hoki dengan kepercayaan diri rendah adalah 125/.78. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada performa kelompok pemain hoki yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan rendah dalam tes keterampilan bergerak dengan bola. Dengan kata lain, dapat diartikan bahwa kelompok pemain hoki yang memiliki kepercayaan diri tinggi memiliki kemampuan mengontrol bola yang sangat baik dalam permainan hoki dibandingkan dengan kelompok pemain yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Pembahasan

Dalam penelitian ini, fokus utama adalah untuk mengeksplorasi dampak tingkat kepercayaan diri pada kinerja dalam tiga keterampilan utama dalam permainan hoki, yakni menembak, menyeimbangkan bola, dan mengontrol bola. Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang dapat memengaruhi performa atlet dalam konteks olahraga. Dengan memahami hubungan antara kepercayaan diri dan keterampilan khusus dalam hoki, kita dapat mendapatkan wawasan lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi performa atlet. Studi ini melibatkan mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi yang mengontrak mata kuliah hoki, untuk melihat bagaimana kepercayaan diri memengaruhi kinerja mereka sebagai pemain hoki amatir dan pemula. Pemain hoki yang percaya diri tinggi memiliki kemampuan menembak, menyeimbangkan bola, dan mengontrol permainan hoki yang lebih baik daripada pemain hoki yang percaya diri rendah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kepercayaan diri sangat penting untuk kemenangan. Bagat sangat penting, tetapi jika Anda tidak yakin pada diri sendiri, Anda tidak akan dapat menggunakan kemampuan Anda secara efektif dalam permainan dan pada saat yang paling penting. Menurut (Montgomery, 1988; Rustandi, 2019b; Syahrudin, n.d.) kepercayaan diri adalah masalah yang umum bagi banyak pemain hoki. Untuk lebih baik kinerja yang lebih baik, pelatihan fisik dan mental keduanya diperlukan. Baik latihan fisik dan pelatihan mental membantu atlet menjadi lebih kuat secara fisik dan siap secara psikologis untuk menghadapi turnamen (Vealey, 2012). Seorang atlet yang berkinerja tinggi membutuhkan sifat-sifat psikologis termasuk kepercayaan diri, ketangguhan mental, pengendalian emosi dan konsentrasi. Atlet diharuskan untuk berpartisipasi secara aktif dalam pemanasan latihan sebelum kompetisi. Hal ini membuat tubuh dan pikiran lebih mampu berkompetisi. Menggunakan teknik imagery dapat membantu atlet tampil lebih baik secara mental. Kecepatan, fleksibilitas, kekuatan, dan daya tahan semuanya sangat penting untuk sukses (Haché, 2002; Sport & Series, n.d.). Atlet menjadi bugar berkat semua faktor ini. Salah satu elemen yang menentukan kinerja atlet dalam kompetisi adalah tingkat kebugaran. Kebugaran membantu seorang atlet mengembangkan kepercayaan dirinya. Agar atlet dapat tampil lebih baik, mereka perlu dimotivasi dan didorong. Penguasaan Kompetisi dalam olahraga mendapat manfaat dari tampilan kemampuan terbaik. Atlet dapat tampil lebih baik ketika mereka telah menguasai keterampilan khusus permainan. Pelatihan yang tepat dan teratur diperlukan untuk mengembangkan keterampilan dan akhirnya menjadi menjadi seorang ahli keterampilan. Atlet dapat dengan percaya diri menunjukkan keterampilan di kompetisi dan mendapatkan performa yang baik. Pencapaian kinerja telah terbukti menjadi sumber informasi keberhasilan yang paling berpengaruh karena mereka didasarkan pada pengalaman penguasaan seseorang. Melalui proses kognitif kognitif dari informasi tersebut, keyakinan efikasi diri dipengaruhi oleh pengalaman penguasaan pengalaman seseorang. Keyakinan efikasi diri akan meningkat jika seseorang secara konsisten melihat

pengalaman pengalaman-pengalaman ini sebagai keberhasilan; mereka akan jatuh jika seseorang secara konsisten melihat pengalaman ini sebagai kegagalan. Selain itu, pemantauan diri yang berfokus pada prestasi seharusnya lebih meningkatkan efikasi diri daripada pemantauan diri yang berfokus pada kegagalan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi menunjukkan kinerja yang lebih baik dalam ketiga tes keterampilan dibandingkan dengan kelompok yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Artinya, tingkat kepercayaan diri tampaknya berdampak positif terhadap kemampuan atlet dalam menjalankan tugas-tugas spesifik dalam permainan hoki. Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang dapat memengaruhi performa atlet dalam berbagai cara (McBryde, 1990; Schinka et al., n.d.). Beberapa cara di mana tingkat kepercayaan diri dapat berdampak positif pada kemampuan atlet dalam permainan hoki diantaranya ketahanan dalam menghadapi tantangan, atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih tahan terhadap tekanan dan tantangan dalam permainan. Mereka mungkin lebih mampu mengatasi kegagalan atau kesalahan tanpa kehilangan fokus atau motivasi. Kemudian pengambilan keputusan yang lebih baik maksudnya kepercayaan diri yang tinggi dapat membantu atlet dalam mengambil keputusan dengan lebih baik dan lebih cepat. Mereka cenderung memiliki keyakinan pada keterampilan dan pengetahuan mereka, yang dapat membantu dalam situasi-situasi cepat dan dinamis di lapangan. Berikutnya ketangguhan mental maksudnya atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kuat mungkin lebih tahan terhadap tekanan mental. Mereka dapat mengatasi gangguan, tetap fokus pada tujuan, dan pulih lebih cepat dari kegagalan. Selanjutnya kinerja yang lebih konsisten maksudnya tingkat kepercayaan diri yang stabil dapat berkontribusi pada kinerja yang lebih konsisten dari waktu ke waktu. Atlet yang percaya pada kemampuan mereka mungkin lebih cenderung menunjukkan kinerja yang baik secara berulang. Serta terkahir adalah motivasi yang tinggi maksudnya tingkat kepercayaan diri yang tinggi seringkali terkait dengan motivasi yang tinggi. Atlet yang yakin pada kemampuan mereka cenderung bekerja keras untuk mencapai tujuan mereka dan mengatasi rintangan (Achmad, 2016; Hayu Purnamaningsih, 2003; McGrane et al., 2016). Temuan ini memberikan dasar untuk pemahaman lebih lanjut tentang peran kepercayaan diri dalam konteks olahraga hoki. Implikasinya dapat membantu pelatih, pembina, dan ahli psikologi olahraga dalam merancang program latihan yang lebih terfokus pada pengembangan kepercayaan diri atlet. Walaupun temuan ini memberikan wawasan yang berharga, penelitian ini memiliki keterbatasan, termasuk ukuran sampel yang mungkin perlu diperluas. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat mendalami faktor-faktor spesifik dalam kepercayaan diri yang paling memengaruhi keterampilan hoki. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman kita tentang peran kepercayaan diri dalam keterampilan olahraga khususnya dalam konteks permainan hoki. Temuan ini dapat membuka pintu untuk penelitian lebih lanjut dan penerapan praktis dalam pembinaan dan pengembangan atlet hoki.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi menunjukkan kinerja yang lebih baik dalam ketiga tes keterampilan dibandingkan dengan kelompok yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Artinya, tingkat kepercayaan diri tampaknya berdampak positif terhadap kemampuan atlet dalam menjalankan tugas-tugas spesifik dalam permainan hoki. Temuan ini memberikan dasar untuk pemahaman lebih lanjut tentang peran kepercayaan diri dalam konteks olahraga hoki. Implikasinya dapat membantu pelatih, pembina, dan ahli psikologi olahraga dalam merancang program latihan yang lebih terfokus pada pengembangan kepercayaan diri atlet. Walaupun temuan ini memberikan wawasan yang berharga, penelitian ini memiliki keterbatasan, termasuk ukuran sampel yang mungkin perlu diperluas. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat mendalami faktor-faktor spesifik dalam kepercayaan diri yang paling memengaruhi keterampilan hoki. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman kita tentang peran kepercayaan diri dalam

keterampilan olahraga khususnya dalam konteks permainan hoki. Temuan ini dapat membuka pintu untuk penelitian lebih lanjut dan penerapan praktis dalam pembinaan dan pengembangan atlet hoki.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z. (2016). Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata- Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4, 78–90.
- Anders, E., & Myers, S. (2008). *Field hockey: Steps to success*. Human Kinetics.
- Cox, M. H., Miles, D. S., Verde, T. J., & Rhodes, E. C. (1995). Applied physiology of ice hockey. *Sports Medicine*, 19, 184–201.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2017). *Designing and conducting mixed methods research*. Sage publications.
- Firdaus Kamal. (2012). *Psikologi Olahraga*.
- Haché, A. (2002). *The physics of hockey*. JHU Press.
- Hayu Purnamaningsih, E. (2003). *Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa* (Issue 2).
- McBryde, a M. (1990). Sport psychology. *North Carolina Medical Journal*, 51(1), 58–59. <https://doi.org/10.3928/00904481-20100422-12>
- McGrane, B., Belton, S. J., Powell, D., Woods, C. B., & Issartel, J. (2016). Physical self-confidence levels of adolescents: Scale reliability and validity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(7), 563–567. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.07.004>
- Montgomery, D. L. (1988). Physiology of ice hockey. *Sports Medicine*, 5, 99–126.
- Reilly, T., & Borrie, A. (1992). Physiology applied to field hockey. *Sports Medicine*, 14, 10–26.
- Rustandi, E. (2019a). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Hasil Penalty Stroke pada Permainan Hoki (Studi Deskriptif pada UKM Hoki Universitas Majalengka). *Journal Respects*, 1(1), 1–9.
- Rustandi, E. (2019b). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Hasil Penalty Stroke pada Permainan Hoki (Studi Deskriptif pada UKM Hoki Universitas Majalengka). *Journal Respects*, 1(1), 1–9.
- Schinka, J. A., Velicer, W. F., & Weiner, I. B. (n.d.). *of Psychology*.
- Sport, A. I. N., & Series, E. S. (n.d.). *Physiology Training*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian dan Pengembangan; Research and Development* (3rd ed.). Alfabeta.
-

Syahrudin, S. (n.d.). Pengaruh Daya Ledak Lengan, Kelentukan Bahu Pergelangan Tangan Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Flick Dalam Permainan Hoki. *Prosiding: Mega Trend Inovasi Dan Kreasi Hasil Penelitian Dalam Menunjang Pembangunan Berkelanjutan*, 332–337.

Vealey, R. S. (2012). Mental Skills Training in Sport. In *Handbook of Sport Psychology: Third Edition* (pp. 285–309). <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>