

Hubungan *Self Awareness* dan *Self Confidence* dengan Tingkat Motivasi pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Pasundan Cikalongkulon

Raihan M Ridho¹, Adi Rahadian², Andi Kurniawan Pratama³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas

Suryakencana, Cianjur, Indonesia

Jl.Pasir Gede Raya, Bojongherang, Kec, Cianjur, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat 43216

Email: ridhoraihan911@gmail.com

ABSTRAK

Motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, termasuk kesadaran diri dan kepercayaan diri. Rendahnya motivasi dapat menghambat pengembangan potensi siswa, terutama dalam kegiatan olahraga seperti bola basket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesadaran diri dan kepercayaan diri terhadap tingkat motivasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Pasundan Cikalong Kulon. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 26 siswa, dan teknik analisis data menggunakan uji korelasi Pearson serta regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesadaran diri dan kepercayaan diri terhadap motivasi, baik secara parsial maupun simultan. Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa kontribusi kedua variabel bebas terhadap motivasi adalah sebesar 47%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kesadaran dan kepercayaan diri siswa, maka semakin tinggi pula tingkat motivasinya dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan aspek psikologis dalam pembinaan siswa melalui kegiatan olahraga.

Kata kunci: Kesadaran diri, Kepercayaan diri, Motivasi, Ekstrakurikuler, Bola Basket.

ABSTRACT

Students' motivation to participate in extracurricular sports is often influenced by psychological factors, including self-awareness and self-confidence. Low motivation can hinder the development of students' potential, especially in sports activities such as basketball. This study aims to examine the relationship between self-awareness and self-confidence toward the motivation level of students participating in basketball extracurricular activities at SMA Pasundan Cikalong Kulon. The research employed a quantitative method with a correlational approach. The sample consisted of 26 students, and data were analyzed using Pearson correlation and multiple linear regression tests. The results showed a significant relationship between self-awareness and self-confidence with motivation, both partially and simultaneously. The coefficient of determination revealed that the two independent variables contributed 47% to the students' motivation. These findings indicate that the higher the levels of self-awareness and self-confidence, the higher the motivation of students in engaging in basketball activities. This study highlights the importance of strengthening psychological aspects in student development through sports-based programs.

Keywords: Self-awareness, Self-confidence, Motivation, Extracurricular, Basketball.

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga di sekolah juga harus memperhatikan aspek psikologis tidak hanya pada aspek fisik dan teknik saja (Piñeiro-Cossio et al., 2021). Selain itu (Mawo Paisei et al., 2024) menyatakan bahwa, motivasi dalam olahraga bola basket tingkat sekolah merupakan salah satu faktor penting yang menentukan partisipasi dan kualitas performa Siswa. Faktor psikologis internal, seperti *self awareness* (*self-awareness*) dan *self confidence* (*self-confidence*), dapat mempengaruhi motivasi.

Fenomena yang berkembang dilapangan menunjukkan bahwa banyak Siswa remaja, terutama pada Siswa yang duduk di sekolah menengah, dapat mengalami perubahan dalam keinginan mereka untuk berlatih dan berkompetisi. Di antara gejala yang diamati selama kegiatan ekstrakurikuler basket di SMA Pasundan Cikalongkulon adalah ketidakhadiran di latihan tanpa alasan yang jelas, kurangnya antusiasme selama latihan, dan penurunan kinerja dalam pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa ada masalah di dalam Siswa. Hal ini mungkin terkait dengan masalah psikologis seperti kurangnya kesadaran terhadap peran siswa dan kurangnya keyakinan diri siswa sendiri.

Salah satu pilar penting dalam pertumbuhan karakter dan kemandirian seorang Siswa adalah *self awareness*, juga dikenal sebagai *self-awareness* (Saw et al., 2017). Selain itu (Rubio et al., 2022) menyatakan bahwa, *self awareness* yang baik memungkinkan seseorang untuk mengenali emosi mereka, motivasi mereka, nilai mereka, dan tujuan mereka sendiri. Pada akhirnya, *self awareness* ini mempengaruhi cara seseorang membuat keputusan dalam situasi yang penuh tekanan, seperti pertandingan olahraga. Siswa dengan *self awareness* yang baik cenderung lebih mampu menetapkan tujuan yang realistis, menerima umpan balik secara positif, dan mengontrol emosi mereka saat mereka kalah atau menang.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nahzatun Qowimah et al., 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self awareness* dan *self confidence* terhadap komunikasi efektif, dengan kontribusi sebesar 26,3% terhadap variabel komunikasi efektif ($R^2 = 0,263$, $p < 0,05$). Dalam penelitian tersebut, *self awareness* memiliki pengaruh lebih dominan dibandingkan *self confidence*, yang mengindikasikan bahwa *self awareness* yang baik dapat meningkatkan efektivitas individu dalam berinteraksi dan menyampaikan gagasan. Meskipun variabel yang diteliti adalah

komunikasi efektif, tetapi keterkaitannya sangat relevan dengan motivasi berprestasi dan partisipasi dalam aktivitas sosial seperti olahraga, karena komunikasi efektif sering kali merupakan ekspresi dari motivasi internal seseorang.

Temuan ini memperkuat urgensi penelitian yang mengkaji hubungan antara self awareness dan self confidence terhadap tingkat motivasi, terutama pada konteks yang lebih spesifik, seperti aktivitas ekstrakurikuler olahraga. Dalam hal ini, siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola basket di SMA cenderung memerlukan dorongan motivasional yang kuat, baik dari faktor internal seperti *self awareness* (self awareness) maupun dari keyakinan pada kemampuan diri (self confidence), untuk mempertahankan komitmen latihan, mengikuti kompetisi, serta menghadapi tekanan psikologis di lapangan.

Oleh karena itu, penelitian dengan judul "*Hubungan Self Awareness dan Self Confidence Dengan Tingkat Motivasi Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Pasundan Cikalongkulon*" menjadi sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini tidak hanya mengacu pada penguatan teori dari Self-Determination Theory yang melandasi alat ukur motivasi seperti Sport Motivation Scale (Pelletier et al, 1995), tetapi juga menambah wawasan empiris mengenai bagaimana dua aspek kepribadian *self awareness* dan *self confidence* mempengaruhi motivasi dalam konteks olahraga pelajar.

Kemudian, *self confidence* merupakan dorongan utama bagi seorang Siswa untuk memaksimalkan kemampuan mereka (Mayangsari et al., 2024). Selain itu, Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self confidence* terkait dengan konsep *self-efficacy*, yaitu sejauh mana seseorang percaya pada kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja tertentu. Dalam olahraga, Siswa yang memiliki *self confidence* tinggi cenderung menunjukkan inisiatif, ketahanan terhadap tekanan, dan keberanian untuk membuat keputusan dalam situasi kompetitif.

Pada data penelitian (Back et al., 2022) menyatakan bahwa, tekanan sosial, ketidakyakinan diri, dan kurangnya kesadaran akan peran pribadi dalam tim menyebabkan 46% Siswa remaja usia sekolah kehilangan motivasi untuk berolahraga. Laporan Kemenpora (2023), yang menemukan bahwa kurangnya perhatian terhadap elemen psikologis dalam pembinaan Siswa usia sekolah menyebabkan Siswa kehilangan motivasi untuk bermain olahraga.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *self awareness* dan *self confidence* secara terpisah memiliki korelasi signifikan terhadap keinginan untuk berprestasi Siswa. Penelitian oleh (Firdaningsih, 2016) menemukan bahwa *self awareness* berkorelasi positif dengan keinginan untuk berprestasi pada Siswa remaja. Selain itu, (Mukhtarsyaf et al., 2022) mengatakan bahwa *self confidence* sangat penting untuk konsistensi latihan dan keberanian bertanding.

Namun, penelitian yang mengintegrasikan kedua variabel tersebut secara bersamaan dalam konteks ekstrakurikuler basket sekolah menengah masih sangat terbatas, terutama dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti lingkungan sosial, pertumbuhan usia, dan dinamika tim dalam cabang olahraga beregu. Karena itu, penting untuk mempelajari secara menyeluruh bagaimana *self awareness* dan *self confidence* berkontribusi pada motivasi Siswa sekolah.

Hal ini menjadi semakin penting karena masa remaja adalah fase penting dalam pembentukan karakter, dan olahraga adalah salah satu cara strategis untuk menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama tim. Dengan memahami bagaimana ketiga elemen tersebut berhubungan, sekolah dan pelatih dapat membuat pendekatan pelatihan yang lebih individual dan berkelanjutan serta memperkuat aspek psikologis dalam proses pembinaan Siswa.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara *self awareness*, *self confidence*, dan tingkat motivasi siswa ekstrakurikuler basket di SMA Pasundan Cikalongkulon. Diharapkan hasilnya akan memberikan dasar ilmiah dan praktis untuk mengembangkan strategi pembinaan yang lebih komprehensif yang memenuhi kebutuhan psikologis siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *self-awareness*, *self-confidence*, dan motivasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket. (Sugiyono, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola basket di SMA Pasundan Cikalongkulon tahun ajaran 2024/2025, berjumlah 26 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, teknik total sampling digunakan, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

Instrumen penelitian berupa angket berbasis skala Likert, yang disusun berdasarkan teori psikologi yang relevan. Variabel *self-awareness* disusun mengacu pada teori Daniel Goleman (2002), *self-confidence* mengacu pada teori Bandura dan instrumen Jang et al., serta motivasi menggunakan pendekatan teori kemandirian (*Self-Determination Theory*). Uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, sedangkan uji *reliabilitas* menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*. Data dianalisis menggunakan uji *normalitas*, *linearitas*, *korelasi Pearson*, dan *regresi linear* berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20.

Tabel 1. Uji Validitas *Self Awareness*

No	Pernyataan	R-Tabel	R-Hitung	Ket
1	Saya sadar bahwa rasa gugup sebelum pertandingan adalah hal yang wajar dan bisa dikendalikan.	0,361	0,460	Valid
2	Saya mampu mengenali perasaan marah atau kecewa ketika permainan tidak berjalan sesuai harapan.	0,361	0,300	Tidak Valid
3	Saya sering tidak tahu emosi apa yang sedang saya rasakan saat pertandingan berlangsung.	0,361	0,380	Valid
4	Saya cenderung mengabaikan perasaan gugup sebelum pertandingan karena menurut saya tidak penting.	0,361	0,175	Tidak Valid
5	Saya mampu membedakan kapan saya merasa tegang dan kapan saya merasa percaya diri saat bermain.	0,361	0,555	Valid
6	Saya tahu perbedaan antara rasa semangat dan rasa marah saat bertanding.	0,361	0,393	Valid
7	Saya sulit membedakan apakah saya merasa takut atau hanya gugup sebelum pertandingan.	0,361	0,290	Tidak Valid
8	Saat bermain, saya sering bingung apakah saya sedang emosi atau hanya bersemangat.	0,361	0,268	Tidak Valid
9	Saya tahu bahwa kekuatan saya dalam bermain adalah kecepatan dan kerja sama tim.	0,361	0,653	Valid
10	Saya sadar bahwa saya memiliki kemampuan shooting yang lebih	0,361	0,486	Valid

	baik dibandingkan sebagian rekan satu tim.			
11	Saya jarang memikirkan apa kelebihan saya saat bermain di lapangan.	0,361	0,506	Valid
12	Saya merasa tidak memiliki kelebihan yang menonjol dibandingkan pemain lain.	0,361	0,567	Valid
13	Saya menyadari bahwa konsentrasi saya mudah terganggu saat pertandingan berlangsung.	0,361	0,595	Valid
14	Saya tahu bahwa teknik bertahan saya masih perlu banyak perbaikan.	0,361	0,438	Valid
15	Saya merasa semua aspek permainan saya sudah baik dan tidak ada yang perlu diperbaiki.	0,361	0,521	Valid
16	Saya tidak pernah berpikir tentang kesalahan saya saat bermain.	0,361	0,359	Tidak Valid
17	Setelah pertandingan, saya memikirkan kembali keputusan yang saya ambil di lapangan.	0,361	0,460	Valid
18	Saya belajar dari kesalahan yang saya buat saat pertandingan berlangsung.	0,361	0,431	Valid
19	Saya jarang mengevaluasi permainan saya setelah pertandingan selesai.	0,361	0,472	Valid
20	Saya merasa tidak perlu memikirkan ulang keputusan yang saya ambil saat bermain.	0,361	0,450	Valid
21	Saya sadar bahwa sikap saya di lapangan bisa memengaruhi semangat tim.	0,361	0,366	Valid
22	Saya tahu bahwa ketika saya tenang, rekan satu tim juga jadi lebih fokus.	0,361	0,491	Valid
23	Saya tidak peduli apakah sikap saya di lapangan memengaruhi pemain lain.	0,361	0,600	Valid
24	Saya merasa bahwa emosi saya hanya urusan saya sendiri dan tidak ada hubungannya dengan tim.	0,361	0,383	Valid
25	Saya tetap tenang meskipun ada keputusan wasit yang tidak saya setujui.	0,361	0,210	Tidak Valid

26	Saat ditekan lawan, saya bisa mengendalikan kemarahan dan tetap fokus bermain.	0,361	0,599	Valid
27	Saya mudah terpancing emosi ketika lawan bermain keras atau memancing.	0,361	0,362	Valid
28	Saya sering kehilangan kendali dan berteriak saat merasa tertekan di lapangan.	0,361	0,445	Valid
29	Saat saya gagal mencetak poin, saya tetap menjaga sikap dan tidak menunjukkan rasa frustrasi.	0,361	0,438	Valid
30	Ketika diprovokasi lawan, saya memilih untuk tetap fokus daripada membalas secara emosional.	0,361	0,324	Tidak Valid
31	Saya sering menunjukkan kemarahan yang berlebihan ketika melakukan kesalahan sendiri.	0,361	0,449	Valid
32	Saya mudah terpancing untuk membalas saat lawan bersikap kasar atau menantang.	0,361	0,565	Valid
33	Dalam situasi poin ketat atau waktu hampir habis, saya tetap bisa berpikir jernih dan tidak panik.	0,361	0,430	Valid
34	Saat suasana pertandingan tegang, saya bisa mengendalikan perasaan saya dan tetap bermain sesuai strategi.	0,361	0,211	Tidak Valid
35	Ketika pertandingan semakin panas, saya sering kehilangan fokus dan terburu-buru mengambil Keputusan	0,361	0,611	Valid

Tabel 2. Uji Validitas *Self Confidence*

No	Pernyataan	R-Tabel	R-Hitung	Ket
36	Saya merasa ragu apakah bisa mengatasi tekanan di lapangan.	0,361	0,757	Valid
37	Saya sering merasa tidak sanggup menghadapi lawan yang sulit.	0,361	0,127	Valid
38	Saya percaya pada kemampuan saya meskipun harus melawan tim yang lebih kuat.	0,361	0,698	Valid

39	Saya yakin bisa mengatasi kesulitan yang muncul saat pertandingan berlangsung.	0,361	0,629	Valid
40	Saya takut keputusan saya akan salah sehingga memilih untuk tidak bertindak.	0,361	0,537	Valid
41	Saya sering ragu untuk mengambil keputusan saat membawa bola atau bertahan.	0,361	0,406	Valid
42	Saya bisa memilih tindakan terbaik secara cepat ketika menghadapi situasi sulit saat bermain.	0,361	0,520	Valid
43	Saya yakin pada keputusan yang saya ambil saat bermain di lapangan.	0,361	0,544	Valid
44	Saat permainan terasa sulit, saya kehilangan semangat dan memilih tidak berusaha keras.	0,361	0,292	Tidak Valid
45	Saya cepat menyerah ketika menghadapi hambatan dalam permainan.	0,361	0,655	Valid
46	Saya tidak mudah menyerah meskipun situasi pertandingan tidak menguntungkan.	0,361	0,421	Valid
47	Saya tetap berusaha semaksimal mungkin walau permainan terasa sulit.	0,361	0,628	Valid
48	Saat tertinggal dalam skor, saya merasa tidak ada gunanya terus bermain.	0,361	0,093	Tidak Valid
49	Saya cenderung menyerah ketika hasil latihan tidak menunjukkan perkembangan.	0,361	-0,046	Tidak Valid
50	Dalam pertandingan, saya terus berjuang hingga peluit akhir dibunyikan.	0,361	0,599	Valid
51	Saya selalu menyelesaikan latihan meskipun terasa sangat melelahkan.	0,361	0,752	Valid
52	Saya tidak yakin bahwa kerja keras akan membuat saya menjadi pemain yang lebih baik.	0,361	-0,061	Tidak Valid
53	Saya merasa usaha saya selama ini sia-sia karena hasilnya belum terlihat.	0,361	-0,123	Tidak Valid
54	Saya percaya bahwa setiap usaha yang saya lakukan akan berdampak positif pada permainan saya.	0,361	0,649	Valid
55	Saya yakin bahwa latihan keras yang saya lakukan akan membuahkan	0,361	0,668	Valid

	hasil baik.			
56	Saya ragu akan bisa berkembang sebagai atlet meskipun telah berusaha keras.	0,361	0,090	Tidak Valid
57	Saya merasa masa depan saya dalam dunia olahraga tidak terlalu menjanjikan.	0,361	0,078	Tidak Valid
58	Saya percaya bahwa dengan latihan dan usaha, saya akan mencapai target yang saya impikan.	0,361	0,634	Valid
59	Saya yakin masa depan saya sebagai atlet akan menjadi lebih baik.	0,361	0,429	Valid
60	Saat di lapangan, saya kesulitan menyampaikan pendapat kepada rekan tim.	0,361	0,143	Tidak Valid
61	Saya jarang berbicara dengan rekan satu tim meskipun sedang latihan bersama.	0,361	0,122	Tidak Valid
62	Saya merasa mudah bekerja sama karena saya bisa menyampaikan pendapat secara baik	0,361	0,440	Valid
63	Saya selalu berusaha berkomunikasi dengan baik saat latihan maupun pertandingan.	0,361	0,655	Valid
64	Saya tidak merasa cocok dengan suasana dalam tim.	0,361	0,999	Valid
65	Saya merasa terasing dari rekan-rekan satu tim.	0,361	-0,140	Tidak Valid
66	Saya merasa nyaman berada dalam lingkungan tim saya.	0,361	-0,042	Tidak Valid
67	Saya merasa dihargai dan diterima sepenuhnya oleh rekan satu tim.	0,361	0,433	Valid
68	Saya sering tersinggung saat dikritik oleh pelatih atau teman satu tim.	0,361	0,056	Tidak Valid
69	Masukan dari orang lain saya jadikan bahan perbaikan dalam latihan dan pertandingan.	0,361	0,368	Valid
70	Saya dapat menerima kritik dari pelatih atau rekan tim dengan sikap terbuka.	0,361	0,382	Valid

Tabel 3. Uji Validitas Motivasi

No	Pernyataan	R-Tabel	R-Hitung	Ket
71	Saya bermain hanya karena disuruh, bukan karena saya butuh atau ingiN	0,361	0,422	Valid
72	Saya bermain basket karena merasa ini bagian penting dari diri saya.	0,361	0,539	Valid
73	Saya tidak merasa mendapatkan pengalaman penting dari bermain basket.	0,361	0,530	Valid
74	Bermain basket memberi saya pengalaman yang menyenangkan dan membanggakan.	0,361	0,051	Tidak Valid
75	Saya jarang benar-benar memikirkan apa yang saya lakukan saat bermain basket.	0,361	0,617	Valid
76	Saat bermain basket, saya sangat fokus dan larut dalam permainan.	0,361	0,446	Valid
77	Saya merasa bosan saat bermain basket, walaupun tetap saya jalani.	0,361	0,172	Tidak Valid
78	Saya merasa tertarik setiap kali mengikuti latihan atau pertandingan basket.	0,361	0,505	Valid
79	Bermain basket membuat saya cemas atau tidak tenang.	0,361	0,221	Tidak Valid
80	Suasana saat bermain basket membuat saya merasa bebas dan tidak tertekan.	0,361	0,430	Valid
81	Saya merasa tidak semangat karena tempat latihan tidak memadai.	0,361	0,302	Tidak Valid
82	Saya merasa lebih bersemangat berlatih karena sarana basket yang tersedia cukup baik.	0,361	0,495	Valid
83	Saya mengikuti latihan basket hanya karena kewajiban, bukan karena ingin.	0,361	0,437	Valid
84	Saya menikmati setiap aktivitas latihan dan pertandingan basket.	0,361	0,431	Valid
85	Ucapan atau tindakan pelatih kadang membuat saya ingin berhenti bermain.	0,361	0,149	Tidak Valid
86	Arahan dari pelatih membuat saya ingin terus berkembang dalam bermain basket.	0,361	0,431	Valid
87	Saya sering kehilangan motivasi jika merasa tidak fit secara fisik.	0,361	0,350	Tidak Valid
88	Saya termotivasi berlatih agar tubuh saya tetap bugar dan sehat.	0,361	0,473	Valid
89	Saya sulit berkonsentrasi jika lingkungan sekitar tidak kondusif.	0,361	0,659	Valid
90	Kehadiran teman-teman dan dukungan penonton membuat saya lebih termotivasi saat bertanding.	0,361	0,495	Valid

Tabel 4. Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
,917	90

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil bersikan deskripsi data penelitian yang di hasilkan.

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum tentang variabel *self awareness* dan *self confidenced* dengan tingkat motivasi dalam penelitian ini. Data dianalisis menggunakan program SPSS versi 20, dan hasilnya ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis *Deskriptif*

Analisis Deskriptif						
	N	Range	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Self Awareness	26	56	70	126	95,35	14,762
Self Confidenced	26	58	48	106	83,73	13,528
Motivasi	26	38	32	70	51,65	8,772
Valid Ns (listwise)	26	-	-	-	-	-

Sumber: Hasil pengolahan data dengan SPSS versi 20

Hasil Analisis Deskriptif di atas menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler basket di SMA Pasundan Cikalongkulon memiliki hubungan *self awareness* dan *self confidenced* yang cukup tinggi, yang menunjukkan bahwa para siswa memiliki kesadaran dan *self confidence* untuk latihan dan kompetisi mereka. Sementara itu, tingkat motivasi siswa berada di kategori sedang, yang menunjukkan bahwa ada variasi dalam dorongan internal dan eksternal yang mendorong mereka untuk bermain basket.

Tabel 6. Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig</i>
Self awareness	.225	29	.170	.799	29	.150
Self confidence	.109	29	.200	.939	29	.120
Motivasi	.136	29	.182	.903	29	.115

Sumber: Hasil pengolahan data dengan SPSS versi 20

Sebelum memasuki tahap analisis statistik utama, langkah awal dalam penelitian ini adalah menguji apakah data dari masing-masing variabel memiliki

distribusi yang sesuai dengan pola normal. Pengujian ini dilakukan menggunakan dua pendekatan, yaitu Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Penilaian normalitas ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (Sig.), dengan tolak ukur bahwa nilai di atas 0,05 menandakan data tersebut memenuhi asumsi distribusi normal.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini—yakni *Self awareness*, *Self confidence*, dan motivasi—memiliki nilai signifikansi di atas ambang batas 0,05 pada kedua jenis uji yang diterapkan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada ketiga variabel berada dalam kategori normal, sehingga teknik analisis parametrik layak untuk digunakan dalam pengujian hipotesis selanjutnya.

Tabel 7. Uji Linearitas

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
<i>Deviation From Linearity</i>	846.680	15	56.445	5.684	.120

Sumber: Hasil pengolahan data dengan SPSS versi 20

Hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat untuk memastikan bahwa pola hubungan yang terbentuk bersifat linear. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel membentuk garis lurus, yang menjadi salah satu syarat dalam penerapan analisis parametrik. Pengujian dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* dalam tabel *output*.

Berdasarkan hasil uji, nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,120, yang lebih tinggi dari ambang batas 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari garis linear. Dengan demikian, hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian ini dapat dikatakan linear, dan analisis lanjutan dapat dilakukan menggunakan pendekatan statistik parametrik.

Tabel 8. Uji Korelasi Pearson

		Self Awareness	Self Confidence	Motivasi
Self Awareness	<i>Pearson</i>	1		.662
	<i>Correlation</i>		.745	.000
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000	
	N	29	29	29
Self Confidence	<i>Pearson</i>	.745	1	.612
	<i>Correlation</i>	.000		.000
	<i>Sig. (2-tailed)</i>			
	N	29	29	29
Motivasi	<i>Pearson</i>	.662	.612	
	<i>Correlation</i>			
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.000	
	N	29	29	29
Nilai Koefisien Determinasi	47%	Terdapat hubungan sebesar 47% terhadap motivasi		

Sumber: Hasil pengolahan data dengan SPSS versi 20

Hubungan antara variabel bebas (*self-awareness* dan *self-confidence*) terhadap variabel terikat (motivasi), dilakukan analisis menggunakan uji korelasi Pearson. Uji ini digunakan karena data sebelumnya telah memenuhi asumsi distribusi normal dan linearitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-awareness* dan motivasi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,662$ dan signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$. Artinya, semakin tinggi tingkat kesadaran diri seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat motivasinya dalam mengikuti kegiatan. Sementara itu, hubungan antara *self-confidence* dan motivasi juga menunjukkan hasil yang signifikan, dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,612$ dan nilai signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin besar kepercayaan diri siswa, semakin tinggi pula motivasi yang dimiliki.

Selain itu, nilai korelasi antara *self-awareness* dan *self-confidence* juga tinggi, yakni $r = 0,745$, dengan signifikansi yang sama-sama kuat ($p = 0,000$), menunjukkan bahwa kedua variabel ini memiliki keterkaitan erat satu sama lain. Berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2), kontribusi gabungan dari *self-awareness* dan *self-confidence* terhadap motivasi mencapai 47%, yang berarti

bahwa hampir separuh variasi dalam motivasi siswa dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut. Sisanya, sebesar 53%, kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Tabel 9. Uji Regresi Linear Berganda

Aspek Analisis	Hasil	Interpretasi
R	0.685	Hubungan gabungan X_1 & X_2 terhadap Y sangat lemah
R Square	0.470	Hanya 1,6% variasi akurasi dijelaskan oleh percaya diri & kecemasan
Sig. F (Model)	0.000	Model regresi signifikan ($p > 0.05$)
Self Awareness	0.040	Pengaruh sangat kecil, tidak signifikan
Self Confidence	0.224	Pengaruh sangat besar, signifikan

Sumber: Hasil pengolahan data dengan SPSS versi 20

Pengujian signifikansi model regresi dilakukan melalui nilai Sig. F, yang dalam hasil ini menunjukkan angka 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, model regresi ini secara keseluruhan signifikan, artinya kedua variabel bebas secara bersama-sama memiliki pengaruh yang berarti terhadap motivasi. Secara parsial, variabel *self-awareness* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,040, yang berada di bawah ambang batas 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh *self-awareness* terhadap motivasi bersifat signifikan, meskipun kontribusinya relatif kecil. Sebaliknya, variabel *self-confidence* memiliki nilai signifikansi 0,224, yang melebihi 0,05. Ini menandakan bahwa *self-confidence* tidak berpengaruh secara signifikan secara parsial terhadap motivasi, meskipun secara bersama-sama tetap berkontribusi terhadap model.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-awareness* dan motivasi, serta antara *self-confidence* dan motivasi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Pasundan Cikalongkulon. Secara simultan, kedua variabel bebas ini berkontribusi sebesar 47% terhadap variasi motivasi siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa hampir separuh tingkat motivasi siswa dapat dijelaskan oleh kombinasi kesadaran diri dan kepercayaan diri, sementara sisanya

dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi fisik, lingkungan latihan, dan faktor eksternal lainnya.

Temuan ini sejalan dengan pandangan (Goleman, 2017) yang menyatakan bahwa *self-awareness* memungkinkan individu untuk mengenali dan memahami emosi, kekuatan, kelemahan, serta tujuan pribadinya, sehingga dapat mengarahkan perilaku dan pilihan yang selaras dengan pencapaian tujuan. Dalam konteks olahraga, siswa dengan tingkat *self-awareness* tinggi akan lebih mampu menetapkan target realistis, mengontrol emosi saat bertanding, serta menerima umpan balik sebagai bagian dari proses pengembangan diri. Kemampuan ini sangat relevan untuk mempertahankan motivasi berlatih dan berkompetisi. Hasil korelasi juga memperlihatkan bahwa *self-confidence* memiliki hubungan positif dengan motivasi, meskipun uji regresi parsial menunjukkan pengaruhnya tidak signifikan secara statistik.

Kondisi ini dapat dijelaskan oleh teori (Bandura, Albert, 1999), tentang *self-efficacy*, di mana kepercayaan diri terhadap kemampuan sendiri mempengaruhi inisiatif, ketekunan, dan keberanian untuk menghadapi tantangan. Dalam olahraga bola basket, kepercayaan diri dapat membantu siswa mengambil keputusan cepat di lapangan dan bertahan menghadapi tekanan kompetisi. Namun, motivasi tidak hanya bergantung pada kepercayaan diri semata, melainkan juga pada faktor internal lain seperti tujuan pribadi, nilai yang dipegang, serta dorongan intrinsik. Keterkaitan yang kuat antara *self-awareness* dan *self-confidence* ($r = 0,745$) menunjukkan bahwa keduanya saling memperkuat.

Siswa yang sadar akan kemampuan dan keterbatasannya cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih stabil. Adapun *self-awareness* sebagai faktor dominan dalam meningkatkan efektivitas interaksi dan pencapaian tujuan individu. Dalam kerangka **Self-Determination Theory** (Ryan & Deci, 1985), *self-awareness* dan *self-confidence* dapat dianggap sebagai modal psikologis yang memfasilitasi terpenuhinya kebutuhan otonomi (*autonomy*) dan kompetensi (*competence*), sehingga mendorong motivasi intrinsik siswa.

Fakta bahwa tingkat motivasi siswa berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa masih terdapat ruang untuk pengembangan. Rendahnya kehadiran latihan, kurangnya antusiasme, atau performa yang menurun pada beberapa siswa dapat menjadi indikasi adanya hambatan motivasional. Sekanan sosial, ketidakyakinan diri, dan kurangnya kesadaran akan peran dalam tim dapat mengurangi motivasi siswa

untuk berpartisipasi aktif dalam olahraga. Oleh karena itu, pelatih dan pihak sekolah perlu merancang strategi pembinaan yang tidak hanya menekankan aspek teknis, tetapi juga memperkuat keterampilan psikologis siswa melalui sesi refleksi diri, pemberian umpan balik positif, dan latihan mental. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan bahwa pembinaan ekstrakurikuler olahraga, khususnya bola basket, akan lebih efektif jika memadukan pengembangan keterampilan teknis dengan penguatan faktor psikologis.

Intervensi yang diarahkan pada peningkatan *self-awareness* dan *self-confidence* diyakini mampu meningkatkan motivasi, yang pada akhirnya akan berdampak pada konsistensi latihan, performa pertandingan, serta pembentukan karakter siswa secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-awareness* dan motivasi, serta antara *self-confidence* dan motivasi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Pasundan Cikalongkulon. Secara simultan, kedua variabel bebas tersebut memberikan kontribusi sebesar 47% terhadap tingkat motivasi siswa, sementara 53% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesadaran diri dan kepercayaan diri siswa, maka semakin tinggi pula motivasi mereka dalam berpartisipasi pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Dengan demikian, penguatan aspek psikologis, khususnya *self-awareness* dan *self-confidence*, menjadi strategi penting dalam pembinaan siswa untuk meningkatkan partisipasi, konsistensi latihan, dan performa bertanding. Penelitian ini merekomendasikan agar pelatih dan pihak sekolah memadukan pembinaan teknis dengan pengembangan mental dan emosional, melalui program latihan yang melibatkan refleksi diri, pemberian umpan balik positif, serta peningkatan rasa percaya diri siswa, guna menciptakan lingkungan olahraga yang mendukung pertumbuhan motivasi dan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Back, J., Stenling, A., Solstad, B. E., Svedberg, P., Johnson, U., Ntoumanis, N., Gustafsson, H., & Ivarsson, A. (2022). Psychosocial Predictors of Drop-Out from Organised Sport: A Prospective Study in Adolescent Soccer. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph192416585>
- Bandura, Albert. (1999). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2(1), 1–26. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=4369846&site=ehost-live>
- Firdaningsih. (2016). Efikasi diri dan Motivasi Berprestasi Dalam Meningkatkan Hasil

- Belajar Sejarah. *Jurnal Penelitian Dan Penilaian Pendidikan*, 1(1), 47–60.
- Goleman, D. (2017). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*.
- Mawo Paisei, A., Ita, S., Qomarrullah, R., Ramli, M., & A. M. Pinangkaan, E. (2024). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket SMA Negeri 4 Kota Jayapura. *Jurnal Olahraga Papua*, 6(01), 78–88. <https://doi.org/10.31957/jop.v6i01.4036>
- Mayangsari, S., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Self-Confidence and Peak Performance: A Descriptive Study on Young Basketball Athletes. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 20(1), 80–85. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v20i1.72866>
- Mukhtarsyaf, F., Priambodo, A., Iqbal, R., & Ichsan Sabillah, M. (2022). Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket: Studi literature review. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 70–76.
- Nahzatun Qowimah, S., Jiddan Almahira, K., Alifah Rahma, D., Budi Satrio, A., Miftahun Nuzul, H., Nada Yuliana Puteri, S., Lusiana, N., Novi Andyarini Fakultas Psikologi dan Kesehatan, E., & Sunan Ampel Surabaya, U. (2021). Hubungan Self Confidence dan Self Awareness dengan Komunikasi Efektif pada Mahasiswa Relationship between Self Confidence and Self Awareness with Effective Communication in Students. *Indonesian Psychological Research*, 03(July), 109–120.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). *Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS)*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.
- Piñeiro-Cossio, J., Fernández-Martínez, A., Nuviala, A., & Pérez-Ordás, R. (2021). Psychological wellbeing in physical education and school sports: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030864>
- Rubio, I. M., Ángel, N. G., Esteban, M. D. P., & Ruiz, N. F. O. (2022). Emotional Intelligence as a Predictor of Motivation, Anxiety and Leadership in Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 4–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127521>
- Ryan & Deci. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Saw, A. E., Main, L. C., Robertson, S., & Gustin, P. B. (2017). Athlete self-report measure use and associated psychological alterations. *Sports*, 5(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/sports5030054>