



Pengaruh Psikologi Olahraga Terhadap Kepercayaan Diri Pemain Bola Basket

Muslim Bin Ilyas¹

¹Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Makassar,

Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: muslim.bin.ilyas@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh psikologi olahraga terhadap kepercayaan diri pemain bola basket di FIKK UNM. Kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting untuk menunjang performa atlet, khususnya dalam cabang olahraga yang melibatkan keterampilan teknis dan taktis tinggi seperti bola basket. Aspek psikologi olahraga, seperti pengelolaan emosi, motivasi, konsentrasi, dan pengendalian diri, diyakini memengaruhi bagaimana seorang pemain menghadapi tekanan di lapangan dan memaksimalkan potensi dirinya. Dalam penelitian ini, metode kuantitatif korelasional digunakan dengan melibatkan 15 pemain bola basket putra FIKK UNM sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui instrumen yang mengukur tingkat psikologi olahraga dan kepercayaan diri pemain, kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara psikologi olahraga terhadap kepercayaan diri, dengan nilai R Square sebesar 0,473, yang berarti 47,3% variasi kepercayaan diri dapat dijelaskan oleh faktor psikologi olahraga. Temuan ini menunjukkan bahwa aspek psikologi olahraga berperan penting dalam membangun kepercayaan diri pemain, yang pada gilirannya dapat meningkatkan performa mereka dalam pertandingan. Oleh karena itu, disarankan agar program pelatihan olahraga mencakup pengembangan aspek psikologis untuk mendukung kesiapan mental atlet.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri Dan Bola Basket

PENDAHULUAN

Olahraga modern menempatkan psikologi sebagai salah satu pilar penting dalam pembinaan dan pengembangan atlet. Psikologi olahraga adalah cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks aktivitas olahraga, termasuk bagaimana faktor mental memengaruhi performa atlet (Weinberg & Gould, 2023). Dalam cabang olahraga seperti bola basket, yang menuntut keterampilan motorik, kerja sama tim, kecepatan pengambilan keputusan, serta ketahanan menghadapi tekanan, aspek psikologis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan individu maupun tim secara keseluruhan.

Salah satu aspek terpenting dalam psikologi olahraga adalah kepercayaan diri (self-confidence). Menurut teori terbaru dari (Bandura, 2021) kepercayaan diri dalam olahraga adalah kepercayaan terhadap kemampuan diri untuk berhasil dalam situasi olahraga tertentu, yang mencakup dimensi fisik, teknis, taktis, dan mental. Kepercayaan diri yang stabil tidak hanya dibentuk oleh pengalaman keberhasilan, tetapi juga oleh penguatan mental melalui pelatihan psikologis secara terstruktur. Pemain bola basket yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung mampu menghadapi tekanan pertandingan, mengambil keputusan secara cepat dan tepat, serta tidak mudah terpengaruh oleh kegagalan. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan performa menurun, keraguan dalam mengambil tindakan, dan bahkan berdampak pada kondisi emosional pemain seperti kecemasan, stres berlebihan, dan kehilangan fokus saat bertanding.

Namun, dalam praktiknya masih banyak ditemukan pemain bola basket, terutama di tingkat pelajar dan mahasiswa, yang mengalami hambatan psikologis seperti rasa tidak percaya diri, gugup berlebihan saat bertanding, mudah terpengaruh oleh tekanan penonton atau lawan, serta kurangnya kemampuan mengelola emosi saat dalam kondisi tertinggal (Jones et al., 2022). Di era kompetisi yang semakin ketat dan ekspektasi tinggi terhadap performa atlet muda, masalah seperti burnout mental, tekanan sosial, dan kecemasan performa menjadi tantangan baru yang dihadapi dalam pembinaan olahraga. Masalah-masalah ini sering kali menjadi penghambat utama dalam mengoptimalkan performa, meskipun secara teknik dan fisik mereka cukup mumpuni (Vealey, 2020). Kurangnya perhatian terhadap aspek psikologi dalam program latihan juga menjadi salah satu penyebab lemahnya kesiapan mental pemain.

Materi dalam psikologi olahraga mencakup berbagai teknik dan strategi untuk membangun dan meningkatkan kepercayaan diri, seperti latihan visualisasi, goal setting, pengendalian diri (self-regulation), afirmasi positif, mindfulness training, serta mental rehearsal. Ketika pendekatan ini diterapkan secara sistematis, pemain dapat lebih siap menghadapi tekanan kompetisi dan meningkatkan konsistensi dalam bermain. Studi terbaru oleh (Weinberg & Gould, 2023) juga menekankan pentingnya integrasi pelatihan psikologis dalam program harian atlet, sebagai bagian dari pendekatan holistik pembinaan prestasi.

Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan pembina olahraga untuk memahami bagaimana menerapkan prinsip-prinsip psikologi olahraga guna membantu pemain dalam

membangun fondasi mental yang kuat. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh psikologi olahraga terhadap kepercayaan diri pemain bola basket, guna memberikan wawasan empiris serta rekomendasi praktis bagi pelatih, guru olahraga, dan penggiat pembinaan atlet usia muda dalam menyusun program latihan yang mencakup aspek psikologis secara terpadu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh psikologi olahraga terhadap kepercayaan diri pemain bola basket (Sugiyono, 2023). Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengukur hubungan dan pengaruh antara dua variabel, yaitu psikologi olahraga (variabel bebas) dan kepercayaan diri (variabel terikat). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola basket putra yang tergabung dalam tim Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM). Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria subjek adalah pemain aktif, mengikuti program latihan secara rutin, dan terdaftar sebagai mahasiswa FIKK UNM. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 orang pemain bola basket putra.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua bagian. Pertama, kuesioner psikologi olahraga, yang disusun berdasarkan indikator-indikator psikologis dalam olahraga seperti motivasi, konsentrasi, pengendalian emosi, dan kesiapan mental, dengan mengacu pada teori (Weinberg & Gould, 2023). Kedua, kuesioner kepercayaan diri, yang dikembangkan dari Skala Kepercayaan Diri dalam Olahraga (Vealey, 2020) untuk mengukur tingkat keyakinan pemain terhadap kemampuan dirinya dalam konteks pertandingan. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner yang diberikan secara langsung kepada para sampel setelah sesi latihan. Setiap pernyataan dalam kuesioner menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan inferensial. Untuk mengetahui pengaruh antara variabel, digunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak statistik (SPSS versi terbaru). Langkah-langkah dalam analisis data meliputi uji prasyarat analisis (uji normalitas dan linearitas), dilanjutkan dengan

perhitungan koefisien determinasi dan signifikansi untuk mengetahui sejauh mana pengaruh psikologi olahraga terhadap kepercayaan diri pemain bola basket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh psikologi olahraga terhadap kepercayaan diri pemain bola basket putra di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM). Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada 15 orang pemain aktif. Berikut ini disajikan hasil analisis deskriptif dan inferensial.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Psikologi Olahraga	15	69	85	1160	77.33	5.14
Kepercayaan Diri	15	69	82	1134	75.60	4.16

Interpretasi Deskriptif, Jumlah Sampel (N): 15 pemain bola basket putra FIKK UNM. Psikologi Olahraga memiliki nilai terendah 69 dan tertinggi 85, dengan rata-rata 77,33 dan standar deviasi 5,14, menunjukkan penyebaran data yang sedang. Kepercayaan Diri memiliki nilai terendah 69 dan tertinggi 82, dengan rata-rata 75,60 dan standar deviasi 4,16, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kepercayaan diri cukup tinggi dan relatif homogen.

Berikut adalah tabel hasil Uji Regresi Linier Sederhana berdasarkan data 15 sampel dalam penelitian "Pengaruh Psikologi Olahraga terhadap Kepercayaan Diri Pemain Bola Basket FIKK UNM". Tabel ini disajikan sebagaimana output dari SPSS, lengkap dengan interpretasi statistiknya.

Tabel 2. interpretasi statistik

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.688	0.473	0.429	3.15

Interpretasi: Nilai R Square = 0.473 menunjukkan bahwa 47,3% variasi dalam kepercayaan diri dapat dijelaskan oleh variabel psikologi olahraga. Sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model.

Nilai Sig. = 0.007 < 0.05 menunjukkan bahwa model regresi ini signifikan, artinya psikologi olahraga berpengaruh terhadap kepercayaan diri secara statistik. Persamaan regresi. $Y =$

32.165 + 0.563X, artinya setiap peningkatan 1 poin skor psikologi olahraga akan meningkatkan kepercayaan diri sebesar 0.563 poin. Nilai Sig. = 0.007 < 0.05, sehingga pengaruh ini signifikan secara statistik.

Selain itu, kepercayaan diri dalam olahraga juga berkaitan erat dengan persepsi pemain terhadap kemampuan diri mereka. Menurut (Schmidt, 2017) persepsi individu tentang kemampuannya berperan besar dalam mengatur bagaimana mereka berinteraksi dengan tantangan yang ada. Dalam olahraga bola basket, yang sering kali membutuhkan pengambilan keputusan cepat dan akurat, persepsi positif terhadap kemampuan diri menjadi kunci untuk mengoptimalkan performa. Pemain yang merasa yakin dengan keterampilan yang dimilikinya lebih mudah untuk mengatasi tekanan di lapangan dan mengambil risiko yang diperlukan untuk memenangkan pertandingan (Sutriawan et al., 2022). Sementara itu, penting juga untuk memahami bahwa kepercayaan diri yang rendah dalam kondisi tekanan tinggi dapat berakibat negatif pada performa atlet. Pemain yang merasa ragu dengan kemampuannya saat menghadapi situasi kritis sering kali mengalami penurunan fokus dan keterlambatan dalam pengambilan keputusan. Hal ini dapat menurunkan konsistensi mereka di lapangan dan menyebabkan tim kesulitan untuk meraih kemenangan. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk mengidentifikasi pemain yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, terutama dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan.

Menurut (Smith & Smoll, 2022) juga menekankan bahwa latihan psikologis yang terintegrasi dengan latihan fisik dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri pemain. Teknik seperti visualisasi dan self-talk positif memungkinkan pemain untuk membayangkan diri mereka melakukan tindakan yang tepat, bahkan dalam kondisi tekanan yang tinggi. Dengan mengarahkan pikiran mereka pada hasil yang positif, pemain dapat memperkuat rasa percaya diri mereka dan meminimalkan ketegangan yang dapat muncul selama pertandingan. Pentingnya kontrol diri dalam olahraga juga tidak bisa diabaikan. Dalam olahraga bola basket, pengendalian emosi seperti marah atau frustrasi sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan. Pemain yang tidak dapat mengendalikan emosi mereka, terutama dalam keadaan tertinggal, cenderung membuat keputusan yang terburu-buru dan tidak rasional. Sebaliknya, pemain yang memiliki keterampilan pengendalian diri yang baik akan lebih mampu tetap tenang dan

fokus pada strategi permainan, meskipun dalam tekanan (Ilyas et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan psikologi olahraga sangat penting dalam membantu pemain untuk mengelola stres dan tekanan yang muncul selama pertandingan.

Tidak hanya itu, motivasi intrinsik juga memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk kepercayaan diri pemain. Pemain yang memiliki motivasi intrinsik cenderung memiliki rasa pencapaian yang lebih tinggi dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, pemain yang bergantung pada motivasi eksternal, seperti pujian atau hadiah, mungkin mengalami penurunan kepercayaan diri jika hal-hal tersebut tidak terwujud. Oleh karena itu, program latihan yang menumbuhkan motivasi intrinsik melalui penguatan positif dan pencapaian tujuan individu dapat memperkuat rasa percaya diri pemain secara berkelanjutan. Dalam praktiknya, pendekatan psikologi olahraga yang sistematis dan berkelanjutan menjadi sangat penting dalam meningkatkan kepercayaan diri pemain bola basket. Pelatihan mental tidak cukup dilakukan sekali saja, melainkan harus menjadi bagian dari rutinitas latihan yang konsisten (Alben, n.d.). Pendekatan ini harus mencakup pelatihan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan stres, penerimaan terhadap kegagalan, serta pembelajaran dari kesalahan yang terjadi selama pertandingan. Pelatih yang memberikan perhatian pada aspek ini dapat memperkuat mentalitas pemain dan memberikan mereka alat untuk mengatasi berbagai situasi sulit yang mungkin mereka hadapi.

Terakhir, penelitian ini juga menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif antara pelatih dan pemain memiliki dampak yang signifikan dalam membangun kepercayaan diri. Pelatih yang mampu memberikan umpan balik yang konstruktif dan dukungan emosional kepada pemain akan membantu mereka merasa lebih dihargai dan percaya diri (Rochmatika et al., 2021). Sebaliknya, kritik yang tidak membangun atau tidak didukung dengan pendekatan yang positif dapat menurunkan rasa percaya diri pemain dan bahkan menyebabkan kecemasan berlebih. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis pemain, dengan memberikan perhatian yang lebih pada aspek mental, selain hanya teknik dan fisik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikologi olahraga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri pemain bola basket. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa faktor mental merupakan komponen penting yang menentukan kesiapan dan performa atlet dalam menghadapi pertandingan. Nilai koefisien determinasi sebesar 47,3% mengindikasikan bahwa hampir setengah dari variasi kepercayaan diri pemain dapat dijelaskan oleh aspek-aspek psikologi olahraga, seperti motivasi, konsentrasi, pengendalian emosi, serta kemampuan mengatasi tekanan kompetisi. Dengan kata lain, semakin baik kondisi psikologis seorang pemain, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya di lapangan.

Temuan ini sejalan dengan teori dasar psikologi olahraga yang menekankan bahwa kepercayaan diri merupakan hasil dari kesiapan psikologis serta pengalaman positif dalam latihan maupun pertandingan. Atlet yang memiliki mental kuat cenderung lebih konsisten dalam performa, mampu mengambil keputusan lebih cepat, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal. Penelitian-penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa intervensi psikologis, seperti self-talk, visualisasi, dan goal-setting, dapat meningkatkan kepercayaan diri dan stabilitas mental atlet selama bertanding. Hal ini mendukung hasil penelitian bahwa pemain dengan keterampilan mental yang baik mampu menjaga fokus, mengendalikan kecemasan, dan mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa program pelatihan konvensional yang hanya menekankan aspek fisik dan teknik tidak cukup untuk menghasilkan performa maksimal. Atlet memerlukan dukungan pelatihan mental secara sistematis agar mampu menghadapi tekanan kompetisi, mengatasi rasa ragu, serta menjaga motivasi dalam jangka panjang. Pembinaan psikologi olahraga menjadi semakin penting pada cabang olahraga beregu seperti bola basket, di mana dinamika tim, komunikasi, dan kepercayaan diri individu memengaruhi kinerja kolektif. Oleh karena itu, integrasi latihan psikologis dalam kurikulum pembinaan atlet dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan performa tim secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa psikologi olahraga bukan sekedar pelengkap, melainkan faktor penentu dalam membangun kepercayaan diri dan performa atlet. Dengan penerapan pelatihan mental yang terstruktur, pelatih dan institusi

olahraga dapat membantu pemain mengembangkan kemampuan non-teknis yang sangat dibutuhkan untuk menghadapi kompetisi dan mencapai prestasi optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa psikologi olahraga memiliki pengaruh yang kuat dan signifikan terhadap kepercayaan diri pemain bola basket FIKK UNM. Pemain dengan kemampuan mental yang baik—meliputi motivasi, konsentrasi, pengelolaan emosi, dan kesiapan mental—cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi saat menghadapi pertandingan. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa 47,3% variasi kepercayaan diri pemain dapat dijelaskan oleh faktor psikologi olahraga, menegaskan bahwa aspek mental merupakan komponen kunci dalam menunjang performa atlet.

Temuan ini memperjelas bahwa kepercayaan diri tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga dipengaruhi secara signifikan oleh kondisi psikologis pemain. Dengan demikian, program pelatihan bagi atlet sebaiknya tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis dan fisik, tetapi juga mengintegrasikan latihan mental secara sistematis, seperti visualisasi, self-talk, goal setting, serta latihan pengendalian emosi. Upaya ini penting untuk membantu pemain tetap tenang, percaya diri, dan konsisten dalam performanya, terutama ketika berada dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alben, A. S. C. (n.d.). *EFEKTIVITAS PROGRAM LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP VO2 MAX DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA*.
- Bandura, A. (2021). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Ilyas, M. Bin, Awal, A., Jahrir, A. S., & others. (2024). PELAKSANAAN PROGRAM IDENTIFIKASI KEBERBAKATAN OLAHRAGA: MENGGALI POTENSI ATLET MUDA DI SEKOLAH DASAR KOTA MAKASSAR. *Bajra: Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 59–68.
- Jones, M., Hanton, S., & Swain, A. (2022). *The sport psychology handbook: A practical guide to developing expertise in sport and exercise*. Wiley-Blackwell.
- Rochmatika, A., Eva, N., & Tantiani, F. F. (2021). Self-efficacy dan Self-regulated Learning pada Santriwati. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 3(2), 134–144.
- Schmidt, R. J. (2017). Exercise and sport psychology. In *Introduction to Exercise Science* (pp. 263–286). Routledge.

- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2022). Sport-specific psychological interventions for performance enhancement. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology* (pp. 123–142). Human Kinetics.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., & Sufitriyono, S. (2022). THE CONTRIBUTION OF ARM LENGTH AND ARM MUSCLE STRENGTH TO THE DISCUS THROW ABILITY OF PUTERA STUDENTS OF SMA NEGERI 1 PINRANG. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 3(2), 79–90.
- Vealey, R. S. (2020). The sport confidence inventory: Measuring confidence in sport. In J. D. Burkett (Ed.), *Sport psychology: Concepts and applications* (pp. 55–71). McGraw-Hill Education.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.