



**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET PUTRA DAN PUTRI  
DALAM PERTANDINGAN BOLABASKET POPDA  
TINGKAT SLTA KABUPATEN KUDUS  
TAHUN 2017**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Universitas Negeri Semarang

**Oleh**

**Muhammad Ubaidillah Affan Albana  
6101412059**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

Muhammad Ubaidillah Affan Albana. 2019. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Putra dan Putri dalam Pertandingan Bolabasket Popda Tingkat SLTA Kabupaten Kudus Tahun 2017. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Pertama Dr. Sulaiman, M.Pd dan Pembimbing Kedua Aris Mulyono, S, Pd. M, Pd.

**Kata Kunci: Percaya diri, Bolabasket, Atlet Putra dan Putri.**

Bolabasket adalah olahraga untuk semua orang. Kepercayaan diri sangat penting bagi seorang atlet basket. Rumusan masalah penelitian ini yaitu (1) Bagaimana tingkat kepercayaan diri atlet putra dalam pertandingan bolabasket? (2) apa faktor penyebab munculnya ketidakpercayaan diri atlet putra dan putri dalam pertandingan bola basket? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui (1) tingkat kepercayaan diri atlet putra dan putri yang mengikuti pertandingan bolabasket dan (2) untuk mengetahui faktor penyebab munculnya ketidakpercayaan diri atlet putra dan putri dalam pertandingan basket.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sampel dalam Penelitian ini adalah 60 atlet putra dan 50 atlet putri. Penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Observasi, wawancara dan kuesioner tingkat kepercayaan diri. Kuesioner yang disusun terdiri dari 32 item berdasarkan aspek kepercayaan diri, yaitu: 1) memiliki keyakinan akan kemampuan diri, 2) memiliki sikap optimis, 3) memiliki sikap obyektif, 4) memiliki sikap bertanggung jawab, 5) memiliki sikap rasional,. analisis data hasil pengukuran validitas kuesioner dengan total 32 item valid, serta reliabilitas instrument 0,713.

Hasil analisis data dengan program SPSS 16 diperoleh persentase putra 100% dan persentase putri 100 % dan diketahui nilai koefisien sebesar 0.060. yang menunjukkan hasil tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Hasil menunjukan untuk kategori putra memiliki kepercayaan diri tinggi dan untuk kategori putri memiliki kategori tinggi.

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sudah diketahui tingkat kepercayaan diri atlet putra dan putri dalam pertandingan bolabasket adalah tinggi. Serta tidak ada faktor yang menjadikan ketidakpercayaan diri muncul dari atlet karena memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi

## ABSTRACT

Muhammad Ubaidillah Affan Albana. 2019. Level of Self Confidence of Male and Female athletes in the POPDA Basketball Game of High School Kudus Regency in 2017. Faculty of Sports Science. Health Physical Education and Recreation. Semarang State University. First Counselor Dr. Sulaiman, M.Pd and Second Counselor Aris Mulyono, S, Pd. M, Pd.

**Keywords: Confidence, Basketball, Men's and Women's Athletes.**

Basketball is a sport for everyone. Self confidence is very important for a basketball athlete. The formulation of the problem of this research are (1) What is the level of confidence of male athletes in basketball matches? (2) what are the factors causing the emergence of self-confidence of male and female athletes in basketball games? The purpose of this study was to determine (1) the level of confidence of male and female athletes taking part in basketball matches and (2) to determine the factors causing the emergence of male and female athlete's lack of confidence in basketball games.

This type of research is quantitative descriptive. Collecting data in this study using a questionnaire level of confidence. The questionnaire compiled consisted of 32 items based on aspects of self-confidence, namely: 1) having confidence in self-ability, 2) having an optimistic attitude, 3) having an objective attitude, 4) having a responsible attitude, 5) having a rational attitude, the results of measuring validity questionnaire with a total of 32 items is valid, and the reliability of the instrument is 0.713.

The results showed that all male and female athletes had a high level of confidence. The researcher proposes guidance topics to find out how much the level of confidence of male and female athletes who take part in the 2017 regency basketball tournament.

The conclusion of this research is the level of confidence of male and female athletes in basketball matches is high. And there are no factors that make self-confidence arise from athletes because they have a high level of self-confidence

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya

Nama : Muhammad Ubaidillah Affan Albana  
NIM : 6101412059  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Putra Dan Putri Dalam  
Pertandingan Bolabasket Popda Tingkat SLTA Kabupaten Kudus Tahun 2017

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benarsaya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 14 Agustus 2019  
Yang menyatakan,



Muhammad ubaidillah Affan Albana  
NIM 6101412059

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET PUTRA DAN PUTRI DALAM PERTANDINGAN BOLABASKET POPDA TINGKAT SLTA KABUPATEN KUDUS TAHUN 2017" telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari /tgl : 15 Agustus 2019

Tanggal/Hari : Kamis

Pembimbing I



Dr. Sulaiman, M.Pd  
NIP. 19620612 19890 1 001

Pembimbing II



Aris Mulyono, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19760905 200812 1 001

Menyetujui,  
Ketua Jurusan PJKR

 15/8 2019

Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd  
NIP. 196109031988031002

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhammad Ubaidillah Affan Albana NIM 6101412059, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, judul "**TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET PUTRA DAN PUTRI DALAM PERTANDINGAN BOLABASKET POPDA TINGKAT SLTA KABUPATEN KUDUS TAHUN 2017**" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari tanggal 2019.

Panitia Ujian

Ketua  
  
Prof. Dr. Tandiyó Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris  
  
Drs. Endro Puji P, M.Kes  
NIP. 195903151985031003

Dewan Penguji

Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.  
NIP: 196004291986011001

(Penguji 1)

Dr. Sulaiman, M.Pd  
NIP: 19620612198901001

(Penguji 2)

Aris Mulyono, S.Pd, M.Pd  
NIP: 197609052008121001

(Penguji 3)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto:**

1. “When you succeed, your friends will know who you are, when you fail, you know who your friends are” (M Ubaidillah Affan A)
2. “Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan” (QS Al-Insyirah: 5-6 )

### **Persembahan :**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:  
Ibu saya Muti'ah Yuliati dan Bapak Noor Halim yang senantiasa memberikan dukungan baik moral maupun material serta tiada henti memberikan doa dan kasih sayang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kepada hamba-Nya kelapangan dada dan kelembutan hati, yang menggerakkan hati hamba-Nya untuk selalu berjalan di jalan-Mu. Shalawat dan Salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW.

Atas berkat rahmat dan hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Putra Dan Putri Dalam Pertandingan Bolabasket Popda Tingkat SLTA Kabupaten Kudus Tahun 2017”**. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan berbagai pihak. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Sulaiman, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Aris Mulyono, S. Pd, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen beserta staff Tata Usaha Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya.
7. Kekasih saya Shafira Erviana yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
8. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan ibadah dan mendapatkan pahala dari ALLAH SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Agustus 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Pembatasan Masalah.....	4
1.4. Rumusan Masalah .....	4
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI .....	7
2.1. Kepercayaan diri .....	7
2.2. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri .....	8
2.3. Aspek – aspek Kepercayaan Diri.....	8
2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	9
1. Faktor Internal .....	9
a. Konsep Diri.....	9
b. Harga Diri .....	9
c. Kondisi Fisik .....	10
d. Pengalaman Hidup .....	10

2.	Faktor Eksternal .....	10
a.	Pendidikan.....	10
b.	Pekerjaan .....	10
c.	Lingkungan.....	11
3.	Kurang Percaya Diri .....	14
4.	Kelebihan Percaya Diri .....	14
2.5.	Manfaat Kepercayaan Diri.....	15
2.6.	Model Kepercayaan Diri.....	17
2.7.	Optimalisasi Kepercayaan Diri .....	19
2.8.	Permainan Bola Basket.....	21
1.	Hakikat Bolabasket.....	21
2.	Teknik Dasar Bola Basket .....	22
3.	Atlet Bola Basket.....	22
4.	Performa Atlet.....	22
BAB III METODE PENELITIAN .....		25
3.1.	Desain Penelitian dan Variabel Penelitian .....	26
3.2.	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
3.3.	Subjek Penelitian.....	27
1.	Populasi.....	27
2.	Teknik Pengambilan Sample .....	27
3.4.	Metode Pengumpulan Data .....	27
1.	Observasi .....	27
2.	Wawancara .....	27
3.	Dokumentasi.....	28
4.	Kuesioner .....	28
3.5.	Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.5.1.	Spesifikasi data .....	30
3.5.2.	Penyusunan angket.....	32
3.6.	Validitas dan Reliabilitas .....	34
1.	Validitas.....	34
2.	Reliabilitas .....	37
3.7.	Teknik Analisa data.....	38
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....		42
4.1.	Hasil Penelitian.....	42
4.1.1	Dekripsi Data .....	42
4.1.2	Dekripsi Variabel.....	43
4.2.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	44
4.3.	Keterbatasan Penelitian .....	57
BAB V PENUTUP.....		58
5.1.	Simpulan .....	58
5.2.	Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....		59
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....		60

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 kisi-kisi instrument Tingkat Kepercayaan Diri .....	31
Tabel 3.2 Skala Likert .....	33
Tabel 3.3 Reliability Statistics.....	38
Table 3.4 Kriteria persentase Dimensi Keterampilan Psikologis .....	39
Table 3.5 Norma Kategorisasi .....	40
Table 3.6 Norma Ketegorisasi tingkat Percaya Diri Atlet Putra dan Putri.....	41
Table 4.1 Skor Pernyataan Angket Kepercayaan Diri.....	43
Table 4.2 Hasil Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Putra melalui SPSS 16 .....	44
Table 4.3 Hasil Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Putra melalui SPSS 16 .....	44
Table 4.4 Kategorisasi tingkat kepercayaan Diri Atlet Putri dalam Pertandingan Bolabasket SLTA se kabupaten Kudus Tahun 2017 .....	45

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 .....	20
Gambar 4.1 .....	46
Gambar 4.2 .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

		halaman
Lampiran 1	Salinan surat keputusan Dekan mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi .....	61
Lampiran 2	Salinan Surat Ijin Penelitian .....	62
Lampiran 3	Salinan Surat Pernyataan Telah melakukan Penelitian Dari Pemerintah Kabupaten Kudus .....	63
Lampiran 4	Instrumen Kepercayaan Diri .....	64
Lampiran 5	Instrumen Wawancara Pelatih .....	68
Lampiran 6	Tabulasi Data Penelitian .....	69
Lampiran 7	Data analisis validitas melalui olah data SPSS 16 .....	71
Lampiran 8	Data Nama Atlet Putra dan Putri Beserta Hasil Kategori .....	72
Lampiran 9	Dokumentasi.....	76

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini, bola basket menjadi olahraga yang sangat diminati seluruh dunia, begitupun di Indonesia. Permainan bolabasket sangat mudah dimainkan karena bentuk bolanya yang berukuran besar, baik untuk sekedar menyalurkan hobi atau untuk meraih prestasi dalam cabang olahraga tersebut. Berdasarkan kondisi permainan bolabasket di Indonesia yang berkembang pesat, banyak sekali pertandingan yang diselenggarakan, sehingga banyak tim dari tingkat sekolah SD, SMP, SLTA, dan Tingkat Perguruan Tinggi.

Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Bola basket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, Bola basket dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat, termasuk yang duduk diatas kursi roda. Banyak manfaat didapat seperti bertumbuh tinggi badan, namun banyak juga kesempatan bagi pemain yang berpostur tinggi. Permainan bola basket banyak digemari oleh semua usia karena permainan bola basket dianggap permainan yang menyenangkan, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Ada beberapa keterampilan yang harus diketahui dalam bermain bola basket, menurut Wissel yang diterjemahkan oleh Bagus Pribadi (2000, hlm. 2) bahwa: "Teknik dasar mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak (*shooting*), operan (*passing*) dan menangkap, *Drible*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan".

Di dalam dunia olahraga, kita sering melihat di mana seorang atlet dalam olahraga tim mempunyai kepercayaan diri yang tidak stabil. Berbeda dengan olahraga individu, dalam olahraga bolabasket yang hasil pertandingannya bisa

menang dan kalah, ketika seorang atlet menampilkan performa yang baik, bisa saja timnya mendapatkan kekalahan, dan juga sebaliknya. Banyak faktor yang mempengaruhi baik buruknya performa atlet di dalam sebuah tim olahraga. Hal ini disebabkan karena performa olahraga dipengaruhi oleh faktor situasi dan individu. Oleh karena itu performa atlet di dalam olahraga tim juga dipengaruhi oleh faktor individu, diantaranya mood, Kepercayaan diri dan coping, motivasi dan stress, serta *Competitive state anxiety*.

Dalam olahraga bolabasket, kita sering melihat fenomena dimana seorang atlet baik atlet putra atau putri tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya di dalam pertandingan. Idealnya, seorang atlet bolabasket memerlukan waktu yang lama untuk dapat mempercayai dirinya di dalam suatu pertandingan. Atlet harus memiliki kepercayaan diri ketika bertanding. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang akan timbul pada diri seseorang. Atlet akan dihadapkan pada banyak masalah ketika bertanding, baik itu ,masalah internal maupun eksternal. Keadaan ini akan merugikan baik itu pada tim maupun atlet secara individu untuk menampilkan penampilan terbaiknya.

Percaya diri sangat penting bagi seorang atlet khususnya bagi bola basket dalam menghadapi suatu pertandingan. Oleh karena itu percaya diri merupakan modal utama yang harus dimiliki atlet untuk mengatasi masalah kepercayaan diri. Pertandingan adalah penentuan bagi atlet untuk menunjukkan kemampuan dirinya yang sudah dipelajari semenjak latihan, baik itu kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental. Aspek mental salah satunya adalah kepercayaan diri ketika berlatih maupun bertanding. Bila tidak mempunyai kepercayaan diri, walaupun sarana prasarannya lengkap, pelatihnya berkualitasnya, maka tujuan untuk meraih hasil yang baik tidak akan tercapai.

Ketidaksesuaian hasil pertandingan yang diperoleh sebuah tim dalam pertandingan merupakan indikasi kurangnya rasa kepercayaan anggota dalam tim. Kepercayaan diri erat kaitannya dengan keyakinan diri (self-efficacy). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. Hal ini sangat dipengaruhi oleh adanya harapan yang positif dan negatif akan suatu hal tertentu. Harapan positif akan membawa dampak positif dalam, demikian juga harapan negative akan membawa dampak negative dalam. Adapun positif negatifnya harapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh kepercayaan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik.

Kepercayaan diri merupakan kunci penting terhadap performa atlet dalam olahraga tim. Kepercayaan diri menjadi faktor utama dalam menentukan kualitas atlet ketika latihan maupun pertandingan, bahkan dalam keidupan sehari-hari sekalipun. Kepercayaan diri yang baik, segala halangan dan rintangan dapat teratasi dengan baik dan kesalahan-kesalahan yang dilakukan atlet bisa diminimalisir.

Penelitian ini lebih mengarah pada aspek mental menjelang bertanding, karena salah satu pengaruh aspek mental khusus terlihat saat menjelang pertandingan. Seorang atlet yang telah menyiapkan fisik, taktik, teknik yang baik dan dapat diprediksi memperoleh kemenangan, namun apabila atlet tersebut mengalami kepercayaan diri yang terlalu tinggi maka harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah. Misalnya seorang atlet yang mengalami kepercayaan diri yang tinggi pada saat atlet bertanding, kemampuan teknik, taktik, dan fisik yang dipersiapkan dengan baik akan menjadikan atlet tersebut dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya dilapangan. Atlet tidak dapat menampilkan kemampuan terbaiknya jika kepercayaan dirinya rendah.

Berdasarkan pengamatan penulis, tentang fenomena ketidakpercayaan diri atlet putra dan putri dalam pertandingan bolabasket, maka penulis ingin meneliti tentang “tingkat kepercayaan diri atlet putra dan putri dalam pertandingan bola basket popda tingkat SLTA kabupaten Kudus tahun 2017” Melalui penelitian ini diharapkan dapat mengetahui tingkat kepercayaan atlet bola basket dan penyebab ketidakpercayaan diri atlet dalam pertandingan bolabasket.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang yang ada, indentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Tingkat kepercayaan diri atlet dalam pertandingan bola basket
- 1.2.2 Penyebab munculnya ketidakpercayaan diri atlet bolabasket

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang dan idenfikasi masalah yang ada, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah

- 1.3.1 Tingkat kepercayaan diri atlet dalam pertandingan bola basket tingkat SLTA kabupaten kudus
- 1.3.2 Penyebab munculnya ketidakpercayaan diri atlet bolabasket di pertandingan popda tingkat SLTA kabupaten kudus

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas, maka fokus permasalahan tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1.4.1 Bagaimana tingkat kepercayaan diri atlet putra dan putri dalam pertandingan Bola Basket Popda tingkat SLTA Kabupaten Kudus tahun 2017?
- 1.4.2 Adakah faktor penyebab munculnya ketidakpercayaan diri atlet putra dan putri dalam pertandingan bolabasket popda tingkat SLTA kabupaten kudus tahun 2017?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk;

- 1.5.1 Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet putra dan putri dalam pertandingan basket Pekan Olahraga Daerah (POPDA) SLTA kabupaten Kudus tahun 2017
- 1.5.2 Untuk mengetahui faktor penyebab munculnya ketidakpercayaan diri atlet putra dan putri dalam pertandingan bolabasket popda tingkat SLTA kabupaten kudus tahun 2017.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini dibagi ke dalam dua bagian bagi semua pihak, adapun manfaat dari penelitian diharapkan hasilnya bisa dijadikan:

- 1.6.1 Manfaat Teoritis:
  - a. Dapat dijadikan rekomendasi bagi para pelatih bolabasket dalam upaya meningkatkan aspek mental terutama tingkat kepercayaan diri atletnya

- b. Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran para atlet, pelatih dan pengurus instansi terkait dalam pengembangan olahraga bolabasket.

#### 1.6.2 Manfaat Praktis

- c. Dapat dijadikan bahan masukan sekaligus pegangan bagi setiap pelatih dan atlet saat menghadapi pertandingan.
- d. Dapat dijadikan suatu pengetahuan yang muncul dari suatu penelitian sehingga membantu memperluas pemahaman dan tolak ukur tingkat kepercayaan diri dalam pertandingan bolabasket.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Percaya Diri**

Percaya diri atau Self-confidence adalah sejauh mana adanya keyakinan terhadap penilaian atas kemampuan untuk berhasil. Ignoffo (1999) secara sederhana mendefinisikan self confidence adalah kombinasi dari self esteem dan self-efficacy.

Lauster (1978), menyatakan bahwa self confidence merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan – tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal – hal yang disukainya bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Self confidence adalah sikap positif seorang individu yang merasa memiliki kompetensi atau kemampuan untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap dirinya maupun lingkungan. Self confidence adalah percaya akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkan secara tepat.

Coopersmith (1996) menjelaskan bahwa ketika individu lebih aktif, mempunyai perilaku yang bertujuan, bersemangat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari baik yang bersifat individual maupun yang bersifat kelompok cenderung memiliki self confidence yang tinggi. Sedangkan menurut Hakim (2002) menjelaskan self confidence yaitu sebagai suatu keyakinan

tersebut membuatnya merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya

## **2.2 Proses terbentuknya percaya diri**

Menurut Hakim (2002) rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, tetapi ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses:

1. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
2. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bias berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan – kelebihannya tersebut.
3. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
4. Pengalaman didalam menjaani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya

## **2.3 Aspek – aspek percaya diri**

Menurut Lauster (1992) aspek-aspek percaya diri atau self confidence adalah:

1. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
2. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baikdala menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
3. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

4. Bertanggung jawab yaitu seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional atau realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataannya.

## **2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri**

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat di golongan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

### **1. Faktor Internal**

#### **a. Konsep Diri**

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Menurut Centi (1995), konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negative.

#### **b. Harga Diri**

Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percayabawa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Sebaliknya orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan social.

### **c. Kondisi fisik**

Perubahan kondisi fisik sangat berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony (1992) mengatakan penampilan fisik adalah penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (1987) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kelihatan.

### **d. Pengalaman hidup**

Lauster (1987) menyatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan, yang paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih –lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

## **2. Faktor eksternal**

### **a. Pendidikan**

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony (1992) lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan, sebaliknya individu yang pendidikannya rendah cenderung merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai.

### **b. Pekerjaan**

Bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

### **c. Lingkungan**

Lingkungan disini meliputi lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu pula dengan lingkungan masyarakat semakin bias memenuhi norma dan diterima masyarakat, maka semakin lancer harga diri berkembang (Centi, 1995). Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak – kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri (drajat, 1995).

Sejalan dengan yang dikemukakan oleh lauster (1987) menyebutkan bahwa ciri – siri orang yang memiliki self confidence adalah tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, cukup berambisi, tidak perlu dukungan orang lain, tidak berlebihan, optimistic, mampu bekerja secara efektif, bertanggung jawab atas pekerjaannya, dan merasa gembira. Dapat disimpulkan orang yang percaya diri ( self confidence) memiliki sikap yang tenang dan bersikap positif dalam menghadapi berbagai masalah dan tidak mudah menyerah, memiliki kemampuan sosialisasi yang baik, percaya kepada kemampuan sendiri, berani mengungkapkan pendapat, tidak mementingkan diri sendiri serta mempunyai rencana terhadap masa depannya.

Rasa percaya Diri (self confidence) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (self-fulfilling prophesy) dan keyakinan diri (self-efficacy). Seseorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Weinberg &

Gould, 1995). Hal ini sangat dipengaruhi oleh adanya harapan yang positif dan negative akan suatu hal tertentu. Harapan positif akan membawa dampak positif dalam, demikian juga harapan negative akan membawa dampak negative dalam (falsafah pemenuhan diri atau self fulfilling phrophesy) (Rosenthal & Jacobson, 1968; Horn & Lox, 1993). Adapun positif negatifnyaharapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik (keyakinan diri atau self-efficacy)(Bandura, 1977, 1986).

Weinberg dan Gould (1995) menjelaskan bahwa rasa percaya diri memberi dampak positif pada hal-hal di bawah ini:

- a. *Emosi*. Jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ia akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan, ia dapat menguasai dirinya untuk bertindak tenang dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.
- b. *Konsentrasi*. Dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, seseorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang mungkin akan merintangai rencana tinfakannya.
- c. *Sasaran*. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, karenanya juga ia akan mendorong dirinya sendiri untuk berupaya lebih baik. sedangkan mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung untuk mengarahkan sasaran perilakunya pada target yang lebih mudah, kurang menantang, sehingga ia juga tidak memacu dirinya sendiri untuk lebih berkembang.

- d. *Usaha*. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya. Ia cenderung tetap berusaha sekuat tenaga sampai usahanya membuahkan hasil. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan mudah patah semangat dan menghentikan usahanya ditengah jalan ketika menemui suatu kesulitan tertentu.
- e. *Strategi*. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung terus berusaha untuk mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Ia akan mencoba berbagai strategi dan berani mengambil risiko atas strategi yang diterapkannya. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri rendah cenderung tidak mau mencoba strategi baru, dan cenderung bertindak statis.
- f. *Momentum*. Dengan rasa percaya diri yang tinggi, seseorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi dan membuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Akibatnya, hal ini akan lebih memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak. Tanpa rasa percaya diri yang tinggi, usaha individu lebih terbatas, peluang yang dikembangkannya juga terbatas, sehingga momentum untuk bertindak menjadi terbatas pula.

### **3. Kurang Percaya-Diri ( Lack of Confidence)**

Dalam beberapa situasi tertentu, sekalipun seorang atlet telah memperoleh prestasi yang baik selama latihan, pada saat pertandingan ia tidak mampu tampil dengan baik. Efektivitas gerakannya yang selama latihan tampil dengan baik seolah-olah pudar begitu saja ketika ia bertanding. Kecepatan gerakannya menjadi

menurun, sebaliknya ia tampil sangat kaku. Atlet ini mungkin menghadapi masalah kurang percaya diri. Karenanya, ia menjadi ragu-ragu dalam mengambil keputusan, menentukan momentum yang tepat untuk melakukan serangan, kehilangan konsentrasi pada saat bertahan dan tidak berani mengubah strategi karena dipengaruhi oleh kecemasan.

#### **4. Kelebihan Percaya-Diri (*Overconfidence*)**

Kelebihan percaya diri oleh sebagian masyarakat olahraga dikenal dengan istilah *overconfidence*. Weinberg dan Gould (1995) mengemukakan bahwa hal ini sesungguhnya adalah rasa percaya diri yang keliru. Jadi, mungkin istilah yang lebih tepat digunakan adalah *falseconfidence*. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Dieter Hackfort, seorang pakar psikologi olahraga Jerman, ketika ia berkunjung ke Indonesia pada tahun 1995. Hackfort mengatakan bahwa sesungguhnya tidak ada *overconfidence*; yang ada adalah kesalahan persepsi diri dan menyebabkan kesalahan rasa percaya diri. Karena, menurut Hackfort kekurangan rasa percaya diri maupun kelebihan rasa percaya diri merupakan ketidaksesuaian atau ketidakserasian keyakinan seseorang dengan kenyataan yang ada, namun keyakinan tersebut tetap dipertahankan oleh individu yang bersangkutan sebagai keyakinan yang keliru.

Hackfort selanjutnya menjelaskan bahwa baik kelebihan maupun kekurangan rasa percaya diri seringkali menimbulkan perilaku kompensasi misalnya menutupi kecemasannya dengan berlaku santai secara berlebihan.

## **2.5 Manfaat Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri selalu ditandai dengan adanya harapan yang tinggi untuk sukses. Sebagai mana dijelaskan zeinsseret, (2001) dan Weinberg & Gould (1995:301) Bahwa salah satu penemuan paling konsisten dalam literature performa puncak adalah korelasi langsung antara tingginya kepercayaan diri dan berhasilnya olahraga, serta harapan yang tinggi terhadap kesuksesan.

Kepercayaan diri akan membantu seseorang sebagai berikut (Apta Mylsidayu, 2014:104-105) :

### **1. Membangkitkan Emosi Positif**

Ketika merasa yakin seseorang mungkin bermain lebih tenang dan santai (pikiran dan tubuh) untuk menjadi agresif dan tegas. Penelitian Jones (1995) telah mengungkapkan bahwa atlet dengan tingkat keyakinan yang tinggi akan dapat menafsirkan kecemasannya kehal yang lebih positif dari pada atlet yang kurang percaya diri.

### **2. Memfasilitasi Konsentrasi**

Ketika anak didik/atlet merasa yakin, pikirannya bebas untuk focus pada tugas dihadapannya. Apabila kurang percaya diri maka cenderung khawatir tentang seberapa baik yang dilakukan atau seberapa baik orang lain berpikir yang dilakukan.

### **3. Mencapai Tujuan**

Orang percaya diri cenderung lebih mudah untuk mencapai apa yang diinginkan atau tujuan yang diinginkan. Percaya diri memungkinkan untuk

meraih tujuan dan potensi. Orang yang tidak percaya diri cenderung lebih sulit untuk menetapkan tujuan.

#### **4. Meningkatkan Kepercayaan**

Berapa banyak upaya seseorang memperluas dan berapa lama anak didik/atlet akan bertahan dalam mengejar tujuan yang tergantung pada kepercayaan diri.

#### **5. Memengaruhi Strategi Pemain**

Dalam olahraga, atlet pada umumnya merujuk kepada “bermain untuk menang”. Atlet yakin cenderung untuk bermain untuk menang, biasanya tidak takut untuk mengambil risiko sehingga merupakan suatu keuntungan untuk menguasai kompetisi.

#### **6. Memengaruhi Momentum Psikologis**

Kepercayaan diri sangat mempengaruhi atlet dan pelatih dalam upaya menang atau kalah dalam pertandingan. Mampu menghasilkan momentum positif atau sebaliknya momentum negative merupakan aset penting. Orang-orang yang percaya pada diri sendiri dan kemampuan tidak mudah untuk menyerah, biasanya melihat situasi dimana hal-hal yang akan dijadikan motivasi dan tantangan.

#### **7. Memengaruhi Kinerja**

Hubungan yang paling penting bagi praktisi adalah antara percaya diri dan kinerja. Faktor yang mempengaruhi hubungan ini antara lain :

- a. Karakteristik kepribadian.
- b. Karakteristik demografi (jenis kelamin, umur).

- c. Memengaruhi kegairahan atau kecemasan.
- d. Memengaruhi kognisi (atribusi untuk keberhasilan atau kegagalan).

## **2.6 Model Kepercayaan Diri**

Model Kepercayaan diri dalam olah raga dirancang untuk memberikan kerangka bermakna untuk memperluas kajian mengenai kepercayaan diri dalam olahraga. Kepercayaan diri dalam olahraga didefinisikan sebagai tingkat keyakinan yang dimiliki seseorang berkaitan dengan kemampuan mereka untuk meraih sukses dalam olahraga. Kepercayaan diri dalam olahraga merupakan konseptualisasi yang lebih general dibandingkan dengan kepercayaan diri (Vealey, 2001:556).

Terdapat tiga ranah yang menjadi sumber terbentuknya kepercayaan diri, Lane (2008: 54) menjelaskan bahwa tiga ranah yang merepresentasikan kepercayaan diri yaitu (prestasi regulasi diri, serta iklim sosial), dan aspek psikologis yaitu sikap, perilaku, dan kognitif. Ketiga ranah dalam aspek psikologis dipandang memiliki hubungan yang sangat erat untuk memahami kepercayaan diri dalam memengaruhi penampilan atlet. Bagaimana atlet bersikap atau merasakan, berperilaku (merespon), dan (kognitif) atau berfikir sesuatu mengenai apa yang terjadi pada dirinya.

Kepercayaan diri sangat berhubungan dengan konsistensi emosi positif seperti kegembiraan dan kebahagiaan, sedangkan kepercayaan diri yang rendah berhubungan dengan emosi negatif seperti kecemasan, keraguan, dan depresi. Kepercayaan diri bisa dijadikan sebagai faktor penting dalam rangka menginterpretasikan gejala-gejala kecemasan sebelum pertandingan. Hal ini sesuai dengan beberapa laporan bahwa atlet menampilkan penampilan yang luar

biasa ketika atlet merasa cemas dan percaya diri pada level moderat. Sebaliknya apa yang dijelaskan Jones & Hanton (2001); Lane (2008: 55) bahwa orang yang mengalami kecemasan tingkat tinggi tanpa dibarengi rasa percaya diri mungkin akan mengalami penurunan performa.

Kepercayaan diri juga berhubungan dengan pembentukan perilaku berprestasi, seperti meningkatkan usaha dan ketekunan. Bandura (1997) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa atlet akan berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai tujuan ketika atlet percaya bahwa punya kesempatan untuk sukses. Rasa percaya dirinya tinggi yang ditunjang dengan memaksimalkan pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri cenderung berhasil dan sekaligus mampu menunjukkan prestasi terbaiknya.

Kepercayaan diri juga berhubungan dengan keterampilan dan efisiensi menggunakan ranah kognitif untuk mencapai sukses dalam olahraga. Hal ini senada dengan apa yang dijelaskan oleh Vealey (2001) bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri ternyata lebih memiliki keterampilan dan efisiensi dalam menggunakan sumber kognitif untuk sukses dalam olahraga. Lebih lanjut Cresswell & Hodge (2004) menjelaskan bahwa kepercayaan diri ternyata memengaruhi proses untuk mengatasi masalah pada atlet. Lebih lengkapnya, atlet yang memiliki kepercayaan diri kuat akan mampu menampilkan sesuatu yang terbaik sekalipun berada dibawah tekanan, serta mampu mengatasi situasi yang tidak menguntungkan saat kompetisi.

Dari beberapa pendapat tersebut menegaskan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap keberhasilan atlet dalam olahraga. Atlet memiliki keyakinan kuat pada kemampuan yang dimilikinya dan mampu bertahan dalam berbagai

tekanan yang kurang baik sekalipun selama berada dalam kompetisi (Komarudi, 2015;72).

## **2.7 Optimalisasi Kepercayaan Diri**

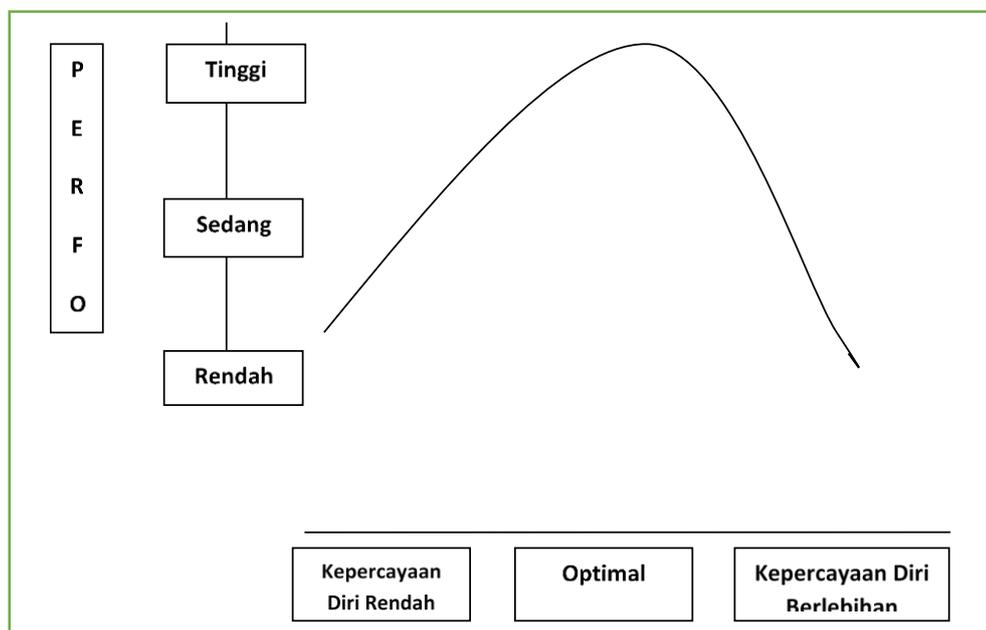
Kepercayaan diri merupakan faktor penentu dalam penampilan Dan menjadi faktor penentu keberhasilan atlet. Oleh karena itu, kepercayaan diri atlet harus berada pada tingkat optimal. Kepercayaan diri berlebihan terjadi manakala atlet menilai kemampuan dirinya melebihi dari kemampuan yang dimiliki lawan. Keadaan seperti itu berakibat kurang menguntungkan, karena atlet sering menganggap enteng lawan dan sering merasa tidak akan terkalahkan oleh siapa pun . tetapi sebaliknya atlet dapat dikalahkan oleh lawan yang diperkirakan kemampuan atlet dibawah kelasnya (Komarudin, 2015;73).

Sebab-sebab kegagalan dan frustrasi erat hubungannya dengan sikap “*overconfidence*” atlet yang demikian seriang memperkirakan kemampuannya melebihi kemampuan yang dimilikinya sehingga sering perhitungannya salah dalam menghadapi pertandingan dan berakibat kegagalan. Banyak atlet yang memiliki kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi karena kurang memiliki kepercayaan diri untuk menampilkan kemampuan dibawah tekanan, maka atlet sering kali bisa menampilkan performanya dengan baik (komarudin, 2015;73).

Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kurang “*lack of confidence*” sering kali terikat dengan keterampilan spesifik, atlet cenderung menetapkan target lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga prestasinya juga rendah. Keadaan “*lack of confidence*” tidak akan mengantarkan atlet pada kesuksesan. Begitupun atlet yang “*full confidence*” menetapkan target sesuai dengan kemampuannya dengan penuh percaya diri, atlet akan berusaha

mencapai target yang ditetapkan sendiri. Kegagalan yang dihadapi tidak mudah menimbulkan frustrasi. Dengan modal percaya diri atlet tidak mudah gentar dalam menghadapi segala kemungkinan, begitupun kekalahan atau kegagalan yang pernah dialami dan tidak mudah menimbulkan ketidak stabilan emosional. (setyobroto, 1989).

Dengan demikian, optimalisasi kepercayaan diri untuk penampilan atlet sangat penting, karena kepercayaan diri yang optimal bisa menunjukkan prestasi maksimal. Penjelasan tersebut dapat digambarkan pada kurva U terbalik (*inverted U*) seperti terlihat pada gambar.



(sumber : komarudin, 76;2014)

**Gambar 2.1** kurva kondisi kepercayaan diri

Kepercayaan diri optimal diyakini bahwa atlet dapat mencapai tujuan maksimal yang telah ditetapkan, yang diimbangi dengan kerja keras. Atlet yang memiliki kepercayaan diri optimal segala permasalahan yang datang memengaruhi diri dan penampilannya, bisa dikendalikan bahkan bisa dihindarkan dengan cara menumbuhkan kepercayaan diri, sehingga penampilan puncak atlet bisa dicapai secara maksimal.

## **2.8 Permainan Bola Basket**

### **1. Hakikat Bolabasket**

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar keteman), bola dipantulkan dilantai (ditempat atau sambil berjalan). Dan tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke ring lawan. Dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari lima pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola kekeranjang lawan dan menjaga keranjangnya kemasukan sedikit mungkin.

Bolabasket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka kekeranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI) 2010).

### **2. Teknik Dasar Bola Basket**

Gerakan dasar permainan bolabasket adalah keterampilan gerak yang harus dikuasai dan dilakukan pada permainan bolabasket yang berkaitan dengan aktifitas memainkan bola. Untuk dapat memainkan bola basket dengan baik maka diperlukan penguasaan teknik dasar permainan bolabasket.

Teknik dasar dalam permainan bolabasket mencakup teknik dasar mengoper bola (*passing*), teknik dasar menerima bola (*catching*), menggiring bola (*dribbling*),

menembak bola (*shooting*), teknik dasar olah kaki (*footwork*), dan pivot (Nuri Ahmadi, 1996:13). Menurut Hal Wissel (1996: 15), meskipun bolabasket adalah permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individu sangat penting seperti *shooting, passing dribbling, rebounding, defending*, bergerak dengan bola dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai.

### 3. Atlet basket

Atlit sering pula dieja sebagai atlet dari bahasa Yunani yaitu athlos yang berarti “kontes” adalah orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif (Wikipedia 2014). Atlet basket adalah orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olah raga basket. Olahraga basket adalah olahraga yang dimainkan oleh tim yang terdiri dari lima orang pemain inti dan enam sampai tujuh pemain cadangan. Setiap orang memiliki posisi masing – masing didalam tim tersebut, ada yang menjadi point guard, power forward, guard, shooting guard dan center. Atlet bola basket juga harus mengerti setiap peraturan yang ada. Dalam dunia basket, setiap peraturan dan prosedur masih dibawah FIBA (International Basketball Federation), NBA (National Basketball Association) dan NCCA (National Collegiate Athletic Association). Baik itu peraturan lapangan, peraturan saat pertandingan serta peraturan – peraturan atlet. Setiap pertandingan yang akan dilakukan di Indonesia harus mengikuti standarisasi peraturan dari FIBA, NBA, dan NCAA.

Atlet atau olahragawan adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan nuntuk meraih prestasi pada cabang yang dipilihnyam menurut Sukandiyanto (20015: 5) atlet juga merupakan individu yang memiliki bakat dan pola perilaku pengembangannya dalam suatu cabang olahraga.

Singgih D.Gunarsa (1996: 156) menyatakan bahwasanya seseorang atlet yang baik harus memiliki persyaratan diantaranya adalah kondisi fisik yang baik, motivasi yang kuat, emosi yang memadai, *intelegenssi* yang cukup, dan kepribadian yang sesuai dengan cabang olahraganya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan atlet yaitu seseorang yang berprestasi dalam cabang olahraga, dalam hal ini alalah olahraga bolabasket. Tujuan seseorang menekuni cabang olahraga yakni berprestasi setinggi-tingginya sesuai dengan kemampuan yang dikeluarkan secara maksimal. Prestasi yang didapat dari seseorang atlet akan membawa dirinya mempunyai daya juang tinggi di masa yang nakan dating.

#### 4. Performa Atlet

Berkaitan dengan performa olahraga atlet, *Division 47 exersice and Sport Psychology of the American psychological association* (dikutip dari <http://www.apa.org/about/division/div.47.aspx>) Mengungkapkan bahwa belum ada definisi standardari performa atlet, dimana performa dapat dianggap sebagai kata benda atau kata kerja. Sebagai kata benda, performa menggambarkan kejadian berbeda di mana pemain menampilkan seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan khusus yang dimilikinya. Performa juga dapat menjadi kata kerja, yang menjelaskan proses pelaksanaan aksi dari pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan khusus dari atlet. Performa harus selalu dikembangkan dan memerlukan usaha mencapai beberapa prestasi, biasanya diukur dari beberapa standart keberhasilan.

Lebih lanjut, Suinn (2005) berpendapat bahwa performa olahraga atlet adalah sekelompok respon kognitif, emosi, dan motoric kompleks yang terbentuk dari pengalaman belajar. Performa dihasilkan selama proses latihan dan kompetisi. Meskipun seorang atlet memiliki performa yang sangat baik selama dalam kondisi latihan, namun hal ini tidak akan berguna, karena tujuan utama dari performa terefleksi dalam kondisi kompetisi. Selain itu, dia juga menjelaskan bahwa proses pembentukan performa atlet dipengaruhi oleh beberapa komponen, seperti kekuatan respon benar atlet, adanya umpan balik untuk respon yang salah, dan kemampuan atlet untuk “memindahkan” respon dari konteks latihan ke dalam konteks kompetisi.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan Hasil Penelitian dan Pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

#### 5.1. Simpulan

Beberapa kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian adalah:

- 5.1.1 Tingkat percaya diri atlet putra bola dalam pertandingan bola basket sekabupaten kudas tahun 2017 adalah 100% atau kategori tinggi
- 5.1.2 Tingkat percaya diri atlet putri bola dalam pertandingan bola basket sekabupaten kudas tahun 2017 adalah 100% atau kategori tinggi
- 5.1.3 Berdasarkan hasil analisis data melalui SPSS 16 maka atlet putra dan putri memiliki kategori kepercayaan diri yang tinggi, dengan perolehan skor rata-rata 107

#### 5.2 Saran

Berikut ini dikemukakan beberapa saran yang sesuai dengan hasil penelitian sebagai berikut:

##### 5.2.1 Pelatih

Pelatih sebaiknya meningkatkan bakat dan kemampuan atlet untuk jenjang lebih tinggi

##### 5.2.2 Sekolah

Sekolah sebaiknya memberikan fasilitas yang lebih baik lagi untuk menunjang prestasi atlet-atlet mereka agar dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, Barbara. (2000). *Confidence (percaya diri)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S, Suhardjono & Supardi. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- FIBA Central Board. 2008. *Peraturan Resmi Bola Basket 2008*. Beijing: International Basketball Federation
- Garcia, dkk. 2013. *Identifying Basketball Performance Indicators in Regular Season and Playoff Games*, vol.36
- Ghufron, M Nur dan Rini Rismawati. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Gunarsa, D. S., Satiadarma, M. P. dan Soekasah, M. H. R. (1996): *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta
- Gunarsa, S. D. 1996. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hakim.Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta:Puspa Swara
- Husdarta, H. J. S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Lauster, Peter. (2012). *Tes kepribadian*. Diterjemahkan oleh D.H. Gulo dari buku asli *The Personality Test*. Jakarta: Gaya Media Pratama
- Loekmono, L. (1983). *Rasa Percaya Diri Sendiri*. Salatiga: Pusat Bimbingan Universitas Kristen Satya Wacana.
- M. Nur Gufron dan Rini Risnawita S. 2010. *Teori-teori Psikolohi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Oslin, J.L., Mitchell, S.A., & Griffin, L.L. 1998. *The Game Performance Assesment Instrument (GPAI): Development and Preliminary Validation*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17, 231-234
- Otaya, L. G. 2015. *Skala Pengukuran Dalam Penelitian*, volume 3, nomor 2
- Prayitno dan Erman Amti. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi.

- PB PERBASI. 2006. *Bola Basket untuk semua*, Jakarta: Perbasi
- Rad, Lila. S. and Gharehgozli, S. 2013. *Collective efficacy based on the coaching efficacy in female professional basketball teams*, 3(2):469-475
- Satiadarma, M. P. 2000. *Dasar-dasar PSIKOLOGI OLAHRAGA*. Jakarta: PT Primacon Jaya Dinamika
- Skinner, Benjiman R. 2013. *The Relationship Between Confidence and Performance Throughout a Competitive Season*, Paper 285
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.
- Thantaway. (2003). *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Kanisius.
- Widoyoko, E. P. 2012. *Teknik penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR