

Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket: Studi literature review

Fahd Mukhtarsyaf^{1*}, Suryanto², Anung Priambodo³, Rahmat Iqbal⁴, Muhamad Ichsan Sabillah⁵

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jl Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Kota Padang, Sumatera Barat, Indonesia.

²Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Jl. Airlangga No. 4 – 6 , Gubeng, Kota SBY, Jawa Timur, Indonesia.

³Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

⁴Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa, Jl. HS. Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Karawang, Jawa Barat, Indonesia.

⁵Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

Corresponding Author. Email: fahdm6231@fik.unp.ac.id^{1}, suryanto@psikologi.unair.ac.id², anungpriambodo@unesa.ac.id³, amaiq.4@gmail.com⁴, muhamadichsan.2021@student.uny.ac.id⁵.

Abstrak

Kepercayaan diri sudah pasti menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet, karena hal tersebut yang pada akhirnya akan berdampak pada penampilan atlet saat bertanding dan dalam mencapai sebuah prestasi. Tujuan dari artikel ini adalah (1) mendeskripsikan tentang pentingnya faktor mental dalam mencapai sebuah prestasi, (2) mendeskripsikan tentang pentingnya kepercayaan diri pada atlet bola basket menjelang pertandingan, (3) mendeskripsikan bagaimana membangun kepercayaan diri atlet bola basket menjelang kompetisi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif melalui studi literatur yang relevan untuk dikaji secara konseptual dan disimpulkan dari hasil bahasan. Teknik penelusuran artikel dalam penelitian ini yaitu melalui google scholar, sciencedirect.com, elsevier journal, eric.ed.gov, doaj, crossref.org dan scimagojr.com yang dapat diakses secara online. Hasil dari pengkajian ini menunjukkan bahwa (1) Faktor mental sangat penting dalam mencapai sebuah prestasi atlet bola basket, hal ini disebabkan jika atlet memiliki mental yang baik maka akan meningkatkan kepercayaan diri (2) kepercayaan diri sebagai kualitas penting yang harus dimiliki oleh atlet elit untuk melindungi dari pikiran dan perasaan yang berpotensi melemahkan yang dialami dalam situasi kompetitif. (3) Membangun kepercayaan diri atlet dapat dilakukan dengan selalu berfikir positif, latihan simulasi untuk mencari pengalaman bertanding, dapat dilakukan saat latihan dan saat menjalankan try in/try out, lakukan self-talk, motivasi dari dalam dan luar, tentukan tujuan/goal setting dan mengikuti program latihan mental. Kesimpulan penelitian ini dalam membangun sebuah kepercayaan diri atlet adalah sebagai berikut: 1) Selalu berfikir positif, 2) latihan simulasi untuk mencari pengalaman bertanding, dapat dilakukan saat latihan dan saat menjalankan try in/try out, 3) self-talk, 4) motivasi, 5) tentukan tujuan/goal setting, 6) program pelatihan mental.

Kata Kunci : Kepercayaan diri, Bola Basket, Kompetisi, Prestasi.

The importance of basketball athletes' self-confidence: A literature review study

Abstract

Self-confidence is definitely one of the determining factors for an athlete's success, because this will ultimately have an impact on the athlete's performance when competing and in achieving an achievement. The purpose of this article is (1) describe the importance of mental factors in achieving an achievement, (2) describe the importance of self-confidence in basketball athletes ahead of the game, (3) describe how to build the confidence of basketball athletes ahead of the competition. The method

used in this study is descriptive qualitative through the study of relevant literature to be studied conceptually and inferred from the results of the discussion. The article search technique in this study is through google scholar, sciencedirect.com, elsevier journal, eric.ed.gov, doaj, crossref.org and scimagojr.com which can be accessed online. The results of this study show that (1) Mental factors are very important in achieving a basketball athlete's achievement, this is because if the athlete has a good mentality it will increase self-confidence (2) self-confidence as an important quality that elite athletes must have to protect against potentially debilitating thoughts and feelings experienced in competitive situations. (3) Building athlete confidence can be done by always thinking positively, simulating exercises to find a competitive experience, can be done during training and when running try in / try out, do self-talk, motivation from inside and outside, set goals and follow a mental training program. The conclusions of this study in building an athlete's self-confidence are as follows: 1) Always think positively, 2) simulated exercises to find a competitive experience, can be done during training and when trying in/try out, 3) self-talk, 4) motivation, 5) set goals/goal settings, 6) mental training programs.

Keywords : Confidence, Basketball, Competition, Achievement..

PENDAHULUAN

Pencapaian sebuah prestasi tentunya di dukung oleh beberapa faktor seperti yang di jelaskan oleh Komarudin (2015), selain melatih teknik, fisik, dan taktik didalam olahraga juga diperhatikan mental. Pencapaian suatu prestasi yang tinggi, tentu diperlukan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasai semua keterampilan yang diperlukan dalam cabang olahraga. Dengan memaksimalkan keempat faktor pendukung tersebut dengan mempersiapkan segala hal secara maksimal, maka sebuah prestasi akan lebih mudah untuk di raih. Namun banyak pelatih ataupun pengurus organisasi keolahragaan yang mengesampingkan faktor mental. Padahal Effendi (2016) menjelaskan bahwa untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi, kondisi fisik dan mental harus dalam keadaan prima. Keseimbangan antara kekuatan fisik dan kekuatan mental dibutuhkan seorang atlet agar dapat mencapai prestasi maksimal dalam suatu pertandingan. Hal tersebut di pertegas oleh Harsono dalam Setyawati (2014) yang menyatakan bahwa dalam pertandingan, kesuksesan sedikitnya ditentukan oleh 70% faktor mental dan hanya 30% faktor yang lain. Fahmi (2013) juga menjabarkan bahwa prestasi olahraga sangat ditentukan dari penampilan atlet dalam suatu kompetisi. Penampilan puncak seorang pemain 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental harus diberikan pembinaan dengan baik, maka dari itu aspek psikis sangat berpengaruh besar terhadap pencapaian prestasi seorang atlet.

Kondisi mental atlet harus selalu dalam keadaan baik, aspek mental berpengaruh besar pada perkembangan dan pertumbuhan pribadi atlet secara keseluruhan. Aspek mental yang sering mengganggu penampilan atlet adalah kondisi stres atau cemas saat bertanding maupun sesaat sebelum pertandingan berlangsung (Mirhan, 2016). Atlet perlu memiliki mental yang tangguh untuk dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah teknik dan pribadi. Peranan pelatih penting dalam memperhatikan mental karena mental atlet sesungguhnya bukan masalah psikologis namun faktor teknis atau fisiologis yang menjadi penyebab terganggunya faktor mental.

Mental terbukti berpengaruh dalam prestasi atlet, Dongoran (2020) menjelaskan bahwa 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor mental. Oleh karena itu pencapaian penampilan yang optimal serta kemampuan fisik dan prestasi yang tinggi perlu adanya kesiapan mental. Salah satu mental pada seorang atlet yang sering muncul saat menjelang pertandingan maupun saat bertanding adalah kecemasan dan kepercayaan diri. Pada setiap cabang olahraga termasuk bola basket faktor psikologi khususnya percaya diri sangat dibutuhkan untuk menunjang penampilan seorang atlet saat bertanding untuk dapat menampilkan penampilannya dengan baik sehingga mampu untuk menunjang atlit tersebut berprestasi. Karena untuk mampu berprestasi seorang atlit harus yakin akan potensi dirinya dengan selalu percaya akan kemampuan yang ia miliki. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Firmansyah, 2011).

Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri dan motivasi berprestasi tidak akan memperoleh prestasi maksimal. Kurangnya kepercayaan diri dan motivasi berprestasi pada diri atlet timbul karena

belum terbiasa menghadapi ketegangan-ketegangan yang selalu terjadi di lapangan pertandingan sebenarnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Doorley (2022) melaporkan bahwa atlet yang percaya dirinya rendah lebih banyak tercatat atlet yang tidak berprestasi, rendahnya tanggung jawab sosial dan motivasinya. Oleh sebab itu tentu sangatlah jelas bahwa jika seorang atlet ingin berprestasi maka atlet tersebut wajib memiliki rasa percaya diri.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri dan memiliki harapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Mylsidayu (2014) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai rasa percaya pada kemampuan diri bahwa mampu mencapai prestasi atau target tertentu bagi seorang atlet. Sehingga atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki kontrol diri yang baik, dan sebaliknya jika seorang atlet tidak memiliki kepercayaan diri yang cukup maka akan mudah mengalami kecemasan. Komarudin (2015) menyatakan bahwa “atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berfikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik”.

Banyaknya tim-tim di daerah yang mengikuti sebuah perhelatan di masing-masing wilayahnya seperti yang tidak memiliki tim psikolog dengan alasan terbesarnya adalah dana yang akan di keluarkan dan manfaat dari adanya tim psikolog tersebut. Sehingga banyak pengurus olahraga yang hanya menghadirkan seorang motivator sebelum pertandingan di laksanakan. Padahal kedudukan dan fungsi seorang psikolog dengan motivator sangatlah berbeda jauh dalam hal pencapaian sebuah prestasi. Seperti yang telah di jelaskan sebelumnya, dimana persiapan mental haruslah di persiapkan dengan maksimal karena kontribusi yang dihasilkan dari faktor mental ini juga cukup tinggi dalam mencapai sebuah prestasi.

Tujuan dari pembuatan artikel ini adalah (1) mendeskripsikan tentang pentingnya faktor mental dalam mencapai sebuah prestasi, (2) mendeskripsikan tentang pentingnya kepercayaan diri pada atlet bola basket menjelang pertandingan, (3) mendeskripsikan bagaimana membangun kepercayaan diri atlet bola basket menjelang kompetisi. Diharapkan dengan adanya artikel ini dapat, membuka pengetahuan pelatih dan pengurus, bahwa pentingnya sebuah persiapan mental dalam mencapai sebuah prestasi..

METODE

Penelitian ini menggunakan model penelitian deskriptif kualitatif yang bersifat studi kepustakaan yang menggunakan berbagai kajian pustaka dalam memperkuat analisis penelitian. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan data sekunder. Sugiyono (2015) menyatakan bahwa data sekunder merupakan data yang diambil secara tidak langsung yang dapat memberikan informasi kepada pelaku pengumpul data. Sumber data yang didapatkan tersebut berupa laporan ilmiah asli yang berasal dari artikel ilmiah yang diterbitkan dan jurnal yang telah terakreditasi serta terindeks, baik secara cetak maupun tidak cetak yang saling berkaitan dengan kepercayaan diri atlet. Teknik penelusuran artikel dalam penelitian ini yaitu melalui google scholar, sciencedirect.com, elsevier journal, eric.ed.gov, doaj, crossref.org dan scimagojr.com yang dapat diakses secara online. Metode ini membandingkan beberapa artikel-artikel yang terbit dengan menggunakan bahasa inggris dan bahasa Indonesia, dengan menggunakan kata kunci pencarian artikel yaitu: kepercayaan diri, kompetisi dan bola basket, sedangkan pada bahasa inggris menggunakan kata kunci *Confidence, Basketball, Competition, Achievement*. Jumlah literatur yang digunakan sebanyak 19 artikel dan 7 buku tentang psikologi olahraga. Sedangkan analisis yang dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif. Literatur review ini menggunakan literatur yang dapat di akses fulltext dalam format pdf dan scholarly (peer reviewed Journal). Untuk lebih memperjelas abstrack dan full test jurnal dibaca dan dicermati. Ringkasan jurnal tersebut dilakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hasil/temuan penelitian. Metode analisis yang digunakan analisis isi jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulisan artikel ini dilakukan untuk mengkaji mengenai kepercayaan diri seorang atlet dalam menghadapi sebuah pertandingan/kompetisi. Dengan mengetahui pengertian, manfaat dan bagaimana membangun sebuah kepercayaan diri, diharapkan memudahkan seorang atlet dapat menampilkan kemampuan maksimalnya pada setiap pertandingan dan tentunya di harapkan agar dapat mencapai prestasi maksimal. Hal tersebut di buktikan oleh Nopiyanto (2022) tentang aspek psikologis dan

pencapaian prestasi atlet nasional Indonesia yang membuktikan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet.

Olahraga bola basket merupakan sebuah olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 tim, dengan beranggotakan 10-12 orang atlet pada setiap timnya. Pertandingan dimainkan dalam waktu 4 x 10 menit, banyak hal yang akan di rasakan setiap atlet selama pertandingan tersebut. Baik perasaan yang timbul dari penonton, suasana pertandingan, wasit, panitia dan juga dari tim itu sendiri. Tidak hanya itu, sebelum menghadapi pertandingan tersebut setiap atlet pasti mengalami kecemasan. Setiap atlet tentunya memiliki kepribadian masing-masing dan tentunya kecemasan yang di rasakan setiap atlet berbeda-beda yang berdasarkan kepada pengalamannya masing-masing. Ada yang baru pertama kali bertanding, ada juga yang sudah pernah berhadapan dengan tim lawan pada pertandingan sebelumnya, ada yang takut mengalami kekalahan, ada yang takut salah pada saat bertanding, ada yang mempunyai permasalahan pribadi dan sejenisnya, yang tentunya akan mempengaruhi penampilan atlet saat bertanding. Prasetya dkk (2010) menyatakan bahwa dampak dari kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding disebabkan oleh gangguan perhatian dan konsentrasi kemudian mempengaruhi gejala-gejala psikis lainnya. gejala fisik timbul dikarenakan pengaruh dari gejala psikis kemudian menimbulkan dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding.

Untuk mengurangi rasa cemas tersebut, atlet haruslah mempunyai kepercayaan diri yang bagus, sehingga rasa cemas tersebut akan menjadi rendah. Dengan adanya kepercayaan diri yang bagus, diharapkan penampilan saat bertanding juga maksimal. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2014) dan yang dilakukan oleh Rachmawati, dkk, (2013) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet, yang mana diperoleh hasil semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan seorang atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyatul & Noviana (2018) dan juga oleh Saputra (2014), serta oleh yang mendukung penjelasan sebelumnya juga menyatakan bahwa adanya hubungan antara kepercayaan diri, kecemasan dan motivasi atlet terhadap prestasi, dan juga semakin tinggi kepercayaan diri semakin tinggi pula prestasi yang dicapai. Kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan seseorang tidak dapat memecahkan masalah yang rumit. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan oleh situasi dan kondisi para atlet pada saat mengikuti kompetisi sehingga tidak dapat meraih prestasi yang baik.

Jadi sudah jelas bahwa untuk dapat menampilkan kinerja yang maksimal selama pertandingan, tentunya sebelum pertandingan di laksanakan atlet harus dapat menguasai kecemasannya. Untuk dapat menurunkan kecemasan sebelum bertanding, maka setiap atlet harus membangun kepercayaan dirinya sejak mulai saat berlatih. Hal tersebut sependapat dengan Lee (2021) bahwa kepercayaan diri sebagai kualitas penting yang harus dimiliki oleh atlet elit untuk melindungi dari pikiran dan perasaan yang berpotensi melemahkan yang dialami dalam situasi kompetitif. Pembentukan atau membangun kepercayaan diri ini sangatlah membutuhkan proses yang lama.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian yang sudah pernah dilakukan oleh berbagai peneliti dan literatur yang ada, maka dalam membangun sebuah kepercayaan diri atlet berbagai cara yang dapat dilakukan, seperti yang di sampaikan oleh Komarudin (2013) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik. Sebaliknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya menurun. Selain itu Komaruddin (2015) mendefinisikan bahwa: penampilan terbaik adalah korelasi langsung antara kepercayaan diri yang tinggi dan keberhasilan performa olahraga". Jelaslah bahwa percaya pada diri sendiri merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat berprestasi dengan maksimal.

Saepudin (2014) hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan simulasi terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi atlet bola basket dalam menghadapi pertandingan. Dengan latihan simulasi dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi atlet bola basket dalam menghadapi pertandingan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia simulasi adalah metode pelatihan yang memeragakan sesuatu dalam bentuk tiruan yang mirip dengan keadaan yang sesungguhnya; simulasi: penggambaran suatu sistem atau proses dengan peragaan memakai model statistik atau pemeran.

Membangun kepercayaan diri atlet dapat di bangun dengan self-talk, menurut Hatzigeorgiadis, dkk (2008) bahwa self-talk dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan kognitif. Selain itu Hidayat dan Budiman (2014) menyatakan analisis data menunjukkan bahwa (1) self-talk

memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar bulutangkis bulutangkis dan kepercayaan diri, (2) kombinasi self-talk instruksional dan self talk dengan motivasi secara signifikan meningkatkan prestasi belajar lob bulutangkis dan self-talk kepercayaan daripada instruksi dan self-talk motivasi saja, (3) self-talk instruksional secara signifikan meningkatkan prestasi belajar bulutangkis bulutangkis daripada self-talk motivasi, dan (4) self-talk motivasi secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri daripada self-talk instruksional. Berdasarkan hal tersebut, maka setiap atlet harus sering mencoba mempraktekan self-talk pada saat berlatih maupun di luar latihan, terlebih saat menghadapi pertandingan.

Motivasi tentu sangat mempengaruhi pembentukan kepercayaan diri setiap atlet, seperti yang disampaikan oleh Ibrahim dkk (2016) menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet siswa memainkan peran mediasi dalam hubungan antara iklim motivasi yang dirasakan dan keberhasilan yang dirasakan dalam organisasi. temuan ini berkontribusi pada pemahaman kita tentang pentingnya kerangka motivasi pada penelitian yang berkaitan dengan atlet siswa. Motivasi berasal dari dalam dan luar, untuk kasus tim bola basket atau beregu Fransen dkk (2015) menjelaskan bahwa tentang naik turunnya tingkat kepercayaan tim yang tinggi dan rendah, juga ditentukan oleh pengurus olahraga dan tentunya peran seorang pelatih. Dalam hal motivasi, seseorang juga harus menetapkan tujuan, penetapan tujuan sangatlah baik dalam mencapai sebuah kemenangan. Seperti yang di nyatakan oleh Jihad (2021) bahwa tujuan yang ditetapkan akan memberikan arah bagi sebuah tindakan individu yang berkualitas sehingga terjadinya tujuan yang telah ditetapkan atau diharapkan. Penetapan tujuan ini diharapkan kepada para atlet agar memiliki tujuan dalam karir keolahragannya maka para atlet tersebut juga akan mempunyai langkah yang jelas dalam hal pengembangan prestasi olahraga.

Miçoogullari dkk (2016) menyimpulkan bahwa partisipasi tim eksperimental dalam program PST (Latihan Keterampilan Mental) mempengaruhi tingkat kohesi tim dan tingkat kepercayaan diri atlet secara positif tetapi tidak ada efek yang signifikan pada tingkat kecemasan atlet. Selain itu Komarudin (2021) menunjukkan peningkatan intensitas kepercayaan diri, serta kinerja/penampilan tenis secara keseluruhan, lebih besar untuk semua peserta kelompok setelah MTP (Program Pelatihan Mental). Jadi dapat di simpulkan bahwa, pengurus dan pelatih dalam membangun kepercayaan diri atlet dan timnya, harus merancang dan mengagendakan beberapa kegiatan pelatihan mental untuk membangun kepercayaan diri setiap atlet secara pribadi dan sebagai sebuah tim.

Mowlaie, dkk (2011) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri dan self-efficacy olahraga memediasi hubungan antara dimensi kemarahan dan kontrol kemarahan dengan kinerja olahraga. Berdasarkan hal tersebut, dapat diungkapkan bahwa dengan atlet memiliki rasa kepercayaan diri, maka saat bertanding atlet akan lebih gampang mengontrol emosinya. Sehingga jika atlet mendapatkan tekanan pada saat bertanding, atlet tidak akan gampang terpengaruh oleh emosi negatif dan tidak akan mengalami stress yang berlebih. Perlu untuk diketahui juga, bawah atlet wanita lebih tinggi mengalami kecemasan dari pada atlet pria, oleh sebab itu atlet wanita harus lebih serius dalam membangun kepercayaan dirinya. Seperti yang disampaikan oleh Haddera (2015) menunjukkan bahwa atlet wanita mengalami lebih banyak kecemasan kognitif dan kurang percaya diri dibandingkan atlet pria. Oleh sebab itu, bagi pelatih dan pengurus olahraga harus sangat memperhatikan tentang pembentukan kepercayaan diri pada atlet wanita.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat di simpukan bahwasanya salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian sebuah prestasi, selain faktor fisik, teknik dan taktik adalah faktor psikologis. Setiap atlet selalu mempunyai rasa cemas akan sebuah proses yang harus di lalui dalam mencapai prestasi tersebut, dimana salah satu proses tersebut yaitu mengikuti sebuah kejuaraan/kompetisi. Hal yang wajar jika setiap atlet merasakan sifat cemas dalam menghadapi sebuah pertandingan/kompetisi. Oleh sebab itu, untuk mengurangi sifat cemas tersebut, maka setiap atlet sudah harus membangun sifat kepercayaan diri sebelum sampai pada tahap pertandingan/kompetisi tersebut. Dengan mempersiapkan dan membangun sifat kepercayaan diri ini, maka di harapkan setiap atlet tidak akan merasakan kecemasan yang berlebihan. Berdasarkan hasil review artikel yang telah dilakukan, ada beberapa cara dalam membangun sebuah kepercayaan diri atlet, yaitu sebagai berikut: 1) Selalu berfikir positif, 2) latihan simulasi untuk mencari pengalaman bertanding, dapat dilakukan saat latihan dan saat menjalankan try in/try out, 3) self-talk, 4) motivasi, 5) tentukan tujuan/goal setting, 6) program pelatihan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).
- Dongoran, M. F., & Kalalo, C. N. (2020). Profil psikologis atlet pekan olahraga nasional (pon) papua menuju pon xx tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13-21. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4621](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4621)
- Doorley, J. D., Kashdan, T. B., Weppner, C. H., & Glass, C. R. (2022). The effects of self-compassion on daily emotion regulation and performance rebound among college athletes: Comparisons with confidence, grit, and hope. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102081. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102081>
- Fahmi, M. H. (2013). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Ketepatan Floating Overhand Serve Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Di Ma Negeri Rengel Kabupaten Tuban. Character: *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan pengaruh latihan imagery dan tanpa latihan imagery terhadap keterampilan senam dan kepercayaan diri atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 1-10. Doi: 10.21831/jorpres.v7i7.10271.
- Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G., & Boen, F. (2015). Perceived Sources Of Team Confidence In Soccer And Basketball. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 47(7), 1470-1484. DOI: 10.1249/MSS.0000000000000561.
- Haddera, A. T. (2015). Examining The Relationship Between Team Cohesion, Comparative Anxiety And Self-Confidence Among Ethiopian Basketball Teams. *Journal Of Tourism, Hospitality And Sports*, 13, 33-34.
- Hatzigeorgiadis, Antonis & Nikos, Comoutos Former Zourbanos & Mpoumpaki, Sofia & Theodorakis, Yannis. (2009). Mechanisms Underlying The Self-Talk-Performance Relationship: The Effects Of Motivational Self-Talk On Self-Confidence And Anxiety. *Psychology Of Sport And Exercise*. 10. 186-192. 10.1016/J.Psychsport. 2008.07.009. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>.
- Hidayat, Y., & Budiman, D. (2014). The Influence Of Self-Talk On Learning Achievement And Self Confidence. *Asian Social Science*, 10(5), 186.
- Ibrahim, H. I., Jaafar, A. H., Kassim, M. A., & Isa, A. (2016). Motivational Climate, Self-Confidence And Perceived Success Among Student Athletes. *Procedia Economics And Finance*, 35, 503-508. [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(16\)00062-9](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(16)00062-9).
- Lee, S., Kwon, S., Kim, Y. S., & Lee, D. (2021). The effect of adolescent athletes' achievement goal orientation and perception of error on their sport-confidence. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 646-657. <https://doi.org/10.1177/1747954120976248>.
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola Pada SSB 18 Di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 46-53. DOI 10.15294/INAPES.V2I0.46452
- Khoiriyatul Amaliyah, A. Y. U., & Noviana Khoirunnisa, R. I. Z. A. (2018). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menjelang Pertandingan Pada Atlet Bola Basket Di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Character: *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2).
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya Offset.
- Komarudin, K., Mulyana, B., & Novian, G. (2021). The effect of life kinetik training models to improve self-confidence in team and individuals athletes. *The Open Psychology Journal*, 14(1).

- Miçoogullari, B. O., & Kirazci, S. (2016). Effects Of 6 Weeks Psychological Skill Training On Team Cohesion, Self-Confidence & Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players. *Universal Journal Of Educational Research*, 4(12), 2761-2768.
- Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
- Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohloul, S., & Azizi, L. (2011). The Mediation Effects Of Self-Confidence And Sport Self-Efficacy On The Relationship Between Dimensions Of Anger And Anger Control With Sport Performance. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 30, 138-142. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.027>.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48-57. DOI: <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.834>.
- Prasetya, E. E., Supriyono, Y., & Ramli, A. H. (2010). Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding. *Universitas Brawijaya Ejournal*, 1, 1-16.
- Rachmawati, L. P. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karate-Do Indonesia Universitas Sebelas Maret (Ukm Inkai Uns).
- Saepudin, B. (2014). Pengaruh Latihan Simulasi Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Dan Motivasi Berprestasi Atlet Bola Basket Dalam Menghadapi Pertandingan (*Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*).
- Saputra, F. T. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Siswa Skoi Di Samarinda. *Psikoborneo*, 2(4). DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i4.3673>.
- Setyawati, H. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 1(1), 48-59. DOI: <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i1.3012>.