

TESIS

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN
TERHADAP PERFORMA BERTANDING ATLET BOLA BASKET SMA
DI KOTA BAUBAU**



Oleh :

Muh. Rinaldy

20611251003

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

ABSTRAK

MUH. RINALDY : Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket SMA di Kota Baubau. Tesis. Yogyakarta: Program Magister Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap performa bertanding, pengaruh motivasi terhadap performa bertanding, pengaruh kecemasan terhadap performa bertanding, dan pengaruh antara kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan secara bersamaan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *ex-post facto*. Penelitian ini dilakukan di beberapa SMA yang terletak di Kota Baubau. Sampel yang digunakan adalah 119 atlet. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri, motivasi, kecemasan, dan performa bertanding. Teknik validitas instrumen menggunakan validitas isi mengacu pada rumus Gregory dan reliabilitas berdasarkan *Alpha Cronbach*. Teknik analisis data menggunakan regresi berganda pada taraf signifikan 0,05.

Ada pengaruh positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan performa bertanding pada atlet bola basket SMA ($\beta = 0,361$ dan t hitung sebesar $4,481 >$ dari t -table 1,660 pada taraf signifikan 5%). Ada pengaruh positif yang signifikan antara motivasi dan performa bertanding pada atlet bola basket SMA ($\beta = 0,306$ dan t hitung sebesar $3,708 >$ dari t -table 1,660 pada taraf signifikan 5%) Ada pengaruh negatif yang signifikan antara kecemasan terhadap performa bertanding pada atlet bola basket SMA ($\beta = -0,459$ dan t hitung sebesar $-7,415 <$ dari t -table 1,660 pada taraf signifikan 5%). Ada pengaruh antara kepercayaan diri, motivasi, kecemasan dan performa bertanding pada atlet bola basket SMA (F hitung $>$ dari F tabel yaitu $61,081 > 2,70$ pada tingkat signifikan 5%). Kontribusi kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding pada atlet bola basket SMA adalah 57,1%.

Kata kunci: kepercayaan diri, motivasi, kecemasan, performa bertanding

ABSTRACT

MUH. RINALDY: Effect of Self-Confidence, Motivation, and Anxiety on the Competitive Performance of High School Basketball Athletes in Baubau City.
Thesis. Yogyakarta: Postgraduate Program of Sports Science, Faculty of Sports Science, Yogyakarta State University, 2022.

This research aims to determine the effect of self-confidence on the competitive performance, the effect of motivation on the competitive performance, the effect of anxiety on the competitive performance, and the effect of self-confidence, motivation, and anxiety simultaneously on the performance of the high school basketball athletes in Baubau City.

This research used a quantitative approach with an ex-post facto research design. This research was conducted in several high schools located in Baubau City. The research sample was for about 119 athletes. The data collection technique used a scale of confidence, motivation, anxiety, and competitive performance. The instrument validity technique used the content validity referring to the Gregory formula and reliability based on Cronbach's Alpha. The data analysis technique used multiple regression at a significant level of 0.05.

There is a significant positive effect between self-confidence and competitive performance of the high school basketball athletes ($\beta = 0.361$ and t count at $4.481 >$ from t table 1.660 at a significant level of 5%). There is a significant positive effect between motivation and competitive performance in high school basketball athletes ($\beta = 0.306$ and t count at $3.708 >$ from t-table 1.660 at a significant level of 5%) There is a significant negative effect between anxiety on the competitive performance of the high school basketball athletes ($\beta = -0.459$ and t count at $-7.415 <$ from t-table -1.660 at a significant level of 5%). There is an effect between self-confidence, motivation, and anxiety on the competitive performance of the high school basketball athletes (F count $>$ F table that is $61.081 > 2.70$ at a significant level of 5%). Contribution of self-confidence, motivation, and anxiety on the competitive performance of the high school basketball athletes is at 57.1%

Keywords: self-confidence, motivation, anxiety, competitive performance

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

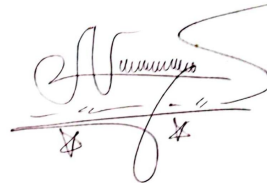
Nama Mahasiswa : Muh. Rinaldy

Nomor Mahasiswa : 20611251003

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 21 Juli 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Muh. Rinaldy', with a long horizontal stroke extending to the right.

Muh. Rinaldy

NIM 206112510

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN
TERHADAP PERFORMA BERTANDING ATLET BOLA BASKET
SMA DI KOTA BAUBAU**

**MUH. RINALDY
NIM 20611251003**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
Guna mendapat gelar Magister Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada ujian Tesis
Pembimbing,

**Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001**

Mengetahui:
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Koordinator Program Studi,


**Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001**


**Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 19830626200812100**

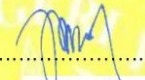
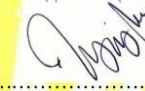
LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN
TERHADAP PERFORMA BERTANDING ATLET BOLA BASKET
SMA DI KOTA BAUBAU**

**MUH. RINALDY
NIM 20611251003**

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 09 Agustus 2022

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Abdul Alim, M.Or (Ketua/Penguji)		29 Agustus 2022
Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or (Sekretaris/Penguji)		29 Agustus 2022
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed (Pembimbing/Penguji)		29 Agustus 2022
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes (Penguji Utama)		26 Agustus 2022

Yogyakarta, Agustus 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP 196407071988121001

MOTTO

“Menuntut ilmu dimasa muda bagai mengukir diatas batu”

-Hasan Al-Bashri

“Setiap bunga memiliki waktu mekarnya masing-masing. Setiap orang memiliki waktu sukses yang beda-beda.

-Penulis-

“Hiduplah seperti pagi, semakin berisi ia semakin menunduk. Jangan seperti kapas yang semakin berisi, semakin terbang”

-Penulis-

PERSEMBAHAN

karya ini saya persembahkan untuk:

- Kedua orang tua tercinta, Bapak Asrun dan Ibu Nurnia yang selalu menyayangi, mencintai dan mendo'akan saya, serta mendukung dan memberi motivasi dengan segala pengorbanan yang tak ternilai.
- Keempat adik saya Muh. Arya Abdilla, Syarif Hidayatullah, Muh. Alvin Syahfid, dan Naufal Sidqi Al-Fakhri yang selalu menjadi penyemangat saya dalam menyelesaikan karya ini.
- Sahabat terbaik Sefrian Iwalman Nugroho, S.Pd., M.Pd , Wahyu Rizaldi, S.T , Sabar, S.Sos , La Ode Muhammad Rabiatal Ikram, S.E , Irfan, S.kom , L.M. Fatur, S.E , Apt. Muh. Fahyun Al-Faradi, S.Farm yang telah setia menemani saya dalam susah dan senang, sedih dan bahagia. Selalu sabar dan ikhlas membantu dan mengajarkan saya dalam menyelesaikan karya ini.
- Almamater tercinta sebagai tempat untuk saya meraih pendidikan di Univeritas Negeri Yogyakarta

KATA PENGANTAR

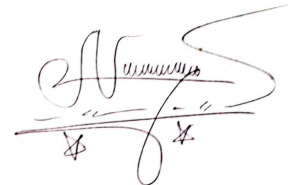
Puji syukur atas karunia yang Allah SWT berikan, atas limpahan rahmat, dan kasih sayang-Nya, atas petunjuk dan bimbingan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi dan Kecemasan terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket SMA di Kota Baubau”. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi, dan doa selama proses penulisan tesis ini. Ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Edi. dosen pembimbing tesis yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasinya, sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan. Selain itu, pada kesempatan kali ini penulis sampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Dekan beserta jajarannya, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Kaprodi Ilmu Keolahragaan dan para dosen yang telah menyampaikan ilmu pengetahuannya.
3. Muh. Naim Mahmud, S.Pd., M. Pd dan Wahyu Wuliyono, S.H., M. Sc teman dosen yang telah memberikan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
4. Kepala sekolah dan pelatih bola basket atas doa, keramahan, dan kerja samanya dalam penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

5. Teman-teman Ilmu keolahragaan angkatan 2021 atas motivasi, kebersamaan, kekompakan dan persaudaraan kita tetap terjaga.
6. Semua pihak yang tidak saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan pelaksanaan penelitian dan penyusunan dalam tesis ini. Semog bantuan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Teriring harapan dan doa semoga Allah SWT membalas amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut. Tentunya masih banyak kekurangan yang ada dalam penulisan tesis ini, untuk itu penulis sangat berharap masukan dari pembaca dan semoga ilmiah ini bisa bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Aamiin.

Yogyakarta, 21 Juli 2022

Yang menyatakan

A handwritten signature in dark ink, appearing to be 'Muh. Rinaldy', written over a horizontal line. There are some additional scribbles and marks below the line.

Muh. Rinaldy
NIM 206112510003

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	vi
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vii
LEMBAR PENGESAHAN	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN.....	x
KATA PENGANTAR.....	xii
Daftar Isi	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	19
A. Latar Belakang	19
B. Identifikasi Masalah	26
C. Batasan Masalah	26
D. Rumusan Masalah	27
E. Tujuan Penelitian	27
F. Manfaat Penelitian	28
BAB II KAJIAN PUSTAKA	30
A. Kajian Teori	30
1. Performa Atlet Bertanding Bola Basket SMA.....	30
a. Pengertian Performa Atlet	30
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Performa Atlet	34
c. Karakteristik Performa Atlet	36
2. Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket SMA	39
a. Pengertian Kepercayaan Diri	39
b. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	41
c. Sumber Kepercayaan Diri	44
d. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri	48
e. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Performa	50
3. Motivasi Atlet Bola Basket SMA	51
a. Pengertian Motivasi	51
b. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi	53
c. Motivasi Berprestasi	55
d. Strategi meningkatkan Motivasi	56
e. Pengaruh Motivasi Terhadap Performa Atlet	61

4. Kecemasan Atlet Bola Basket SMA	65
a. Pengertian Kecemasan	65
b. Jenis-Jenis Kecemasan	68
c. Aspek-Aspek Kecemasan	69
d. Sumber Kecemasan	71
e. Gejala Kecemasan	72
f. Pengaruh Kecemasan Terhadap Performa Atlet	73
5. Korelasi Kepercayaan Diri, Motivasi dan Kecemasan dengan Performa Bertanding	74
6. Bola Basket SMA	76
7. Atlet Bola Basket SMA	79
B. Kajian Peneliti Relevan	81
C. Kerangka Pikir	86
D. Hipotesis	89
BAB III METODE PENELITIAN	92
A. Jenis Penelitian	92
B. Tempat dan Waktu Penelitian	92
1. Tempat Penelitian	92
2. Waktu Penelitian	93
C. Populasi dan Sampel Penelitian	93
1. Populasi Penelitian	93
2. Sampel Penelitian	93
D. Variabel Penelitian	94
1. Jenis Penelitian	94
2. Devinisi Operasional Variabel Penelitian	94
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	97
1. Teknik Pengumpulan Data	97
2. Instrumen Pengumpulan Data	97
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen	99
1. Validitas Instrumen	99
2. Reabilitas Instrumen	101
G. Teknik Analisis Data	102
1. Uji Prasyarat Analisis	102
2. Analisis Regresi	102
3. Uji Koefisien Determinasi (R)	103
4. Uji Hipotesis	104
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	107
A. Hasil Penelitian	107
1. Deskripsi Sampel	107
2. Hasil Uji Prasyarat	109
3. Hasil Uji Hipotesis	111
4. Koefisien Korelasi (R) dan Koefisien Determinasi (R ²)	115
B. Pembahasan	116

1. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket SMA di Kota Baubau	116
2. Pengaruh Motivasi Terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket SMA di Kota Baubau	118
3. Pengaruh Kecemasan Terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket SMA di Kota Baubau	119
4. Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan Terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket SMA di Kota Baubau	121
C. Keterbatasan Penelitian	123
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	128
A. Kesimpulan	128
B. Implikasi	129
C. Saran	129
1. Atlet	130
2. Pelatih	130
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	130
DAFTAR PUSTAKA	132
LAMPIRAN	138

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sampel Penelitian.....	90
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Performa Bertanding.....	94
Tabel 3. Kisi-kisi Kepercayaan Diri.....	96
Tabel 4. Kisi-kisi Motivasi.....	97
Tabel 5. Kisi-kisi Kecemasan	97
Tabel 6. Nilai Alpha Cronbach	100
Tabel 7. Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	106
Tabel 8. Responden Berdasarkan SMA.....	107
Tabel 9. Hasil Uji Multikolinearitas.....	109
Tabel 10. Hasil Uji T Parsial.....	111
Tabel 11. Hasil Regresi Berganda.....	113
Tabel 12. Koefisien Korelasi (R) dan Koefisien Determinasi (R ²).....	114

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Alur Kerangka Pikir	84
Gambar 2 Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	107
Gambar 3 Data Distribusi SMA Subjek Penelitian	108

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	133
Lampiran 2. Deskripsi Data Penelitian dan Hasil Uji Prasyarat Analisis	137
Lampiran 3. Hasil Uji Hipotesis.....	142
Lampiran 4. Kisi-kisi dan Instrumen.....	143
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dan Surat Keterangan Penelitian.....	152
Lampiran 6. Gambar Bersama Sampel Penelitian.....	163

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesegaran jasmani agar tetap berada dalam kondisi yang baik. Banyak dijumpai pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga baik di lapangan, jalan-jalan, maupun di dalam ruangan. Semua ini dilakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap terjaga dengan baik sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Olahraga menurut Rusli Lutan dalam Sulistiyono (2017:2) adalah sesuatu aktivitas fisik dan aktivitas kompetisi, maka tidak salah jika olahraga dimaknai dengan sesuatu yang dipertandingkan. Olahraga juga dapat diartikan sebagai bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan aturan-aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (Depkes RI, 2015: 2). Terdapat banyak jenis olahraga yang populer baik individu maupun beregu. Basket adalah termasuk olahraga beregu, Salah satu olahraga yang sangat populer di Kota Baubau yaitu Bola basket.

Bola basket adalah salah satu olahraga prestasi dan populer di Indonesia. Partisipasi bola basket di Indonesia sangat tinggi mulai dari anak-anak sampai orang tua. Program pembinaan dan pengembangan yang

dilakukan saat ini didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, sumber daya manusia, dan sumber daya alam secara optimal. Perkembangan bola basket di Indonesia saat ini sangat baik, hal tersebut didukung dengan adanya pemusatan latihan yang dilakukan oleh pengurus cabang Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) baik di PERBASI pusat ataupun di setiap kota dan kabupaten.

Kota Baubau memiliki 5 sekolah aktif dengan 119 atlet. Kota Baubau merupakan salah satu daerah berprestasi disetiap pertandingan bola basket tingkat daerah. Program pembinaan yang dilakukan saat ini adalah dengan mengikuti kejuaran-kejuaran yang dilakukan di tingkat daerah kabupaten/kota. Hasil dari tujuan kejuaran tersebut untuk menjaring bibit-bibit atlet berprestasi dan mendukung pembinaan atlet mulai dari usia dini, sehingga dapat menciptakan pemain-pemain muda bagi perkembangan olahraga bola basket di masa yang akan datang.

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat populer dan cukup digemari. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim beranggotakan masing-masing lima orang (Fatchiyaturrofi'ah, 2012:1). Seorang atlet yang ingin mendapatkan prestasi yang tinggi, maka diperlukan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasai semua keterampilan dalam cabang olahraga. Selain faktor penguasaan keterampilan yang tinggi, diperlukan pengorbanan serta mampu menghadapi masalah yang timbul dalam latihan dan bertanding (Febriandy, 2013).

Kompetisi atau pertandingan erat kaitannya dengan penampilan atlet. Pelatih dan atlet memiliki target dan tujuan dalam setiap pertandingan, namun permasalahan yang terjadi di lapangan sering terjadi hasil dari pertandingan tidak sesuai dengan harapan. Kegagalan seorang atlet bola basket dalam pertandingan adalah tidak tercapainya performa terbaiknya. Dijelaskan Irianto (2018: 101) bahwa pemberian beban latihan fisik dan mental secara teratur, meningkat, dan berulang-ulang dapat membantu atlet dalam mencapai prestasi. Penampilan seorang atlet berdasarkan pendapat Komarudin (2016: 1) merupakan gabungan dari fisik, teknik, taktik, strategi dan mental. Keadaan mental yang tangguh dapat tercapai dengan proses latihan mental secara sistematis, kontinyu, dan berkesinambungan.

Salah satu faktor yang berhubungan dengan performa dalam suatu pertandingan adalah ketahanan mental. Kurdi & Putra (2017: 35) bahwa olahraga itu 90-95% adalah mental, hal tersebut diungkapkan oleh atlet dan pelatih di semua level. Sebelumnya Rushall (2009: 3) juga menyatakan bahwa proses dari penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh mental. Mental merupakan modal yang harus dimiliki seorang atlet dalam meraih puncak.

Keberhasilan sebuah tim sangat dipengaruhi kemampuan pelatih dalam mengelola latihan selama pelaksanaan Training Centre. Artinya, ketepatan dalam menyusun dan menerapkan program latihan sangat menentukan tingkat keberhasilan atlet dalam meraih prestasi. Untuk itu,

program latihan yang telah disusun harus diterapkan secara cermat dan tepat sesuai dengan periodisasi latihan yang telah ditentukan.

Periodisasi latihan adalah penjabaran latihan tahunan ke dalam beberapa periode latihan dengan memvariasikan tujuan dan intensitas berdasarkan kedekatannya pada kompetisi utama (Pyke, 1991: 243). Menurut Bompa (1994: 168) periodisasi merupakan proses pemecahan rencana latihan tahunan ke dalam tahapan pendek agar memudahkan dalam pengelolaan latihan dan pencapaian puncak prestasi pada tahap kompetisi. Menurut USTA (1998: 149) periodisasi adalah perencanaan latihan jangka panjang yang secara sistematis mengontrol dan mengubah-ubah volume, intensitas, frekuensi, durasi, latihan, dan pertandingan. Dengan demikian periodisasi adalah penjabaran materi dan sasaran latihan dengan cara memvariasikan intensitas, volume, recovery, interval, durasi, dan frekuensi ke dalam waktu tertentu yang disesuaikan dengan tahapannya.

Secara umum periodisasi latihan dikelompokkan menjadi tiga periode, yaitu: periode transisi, periode persiapan, dan periode kompetisi. Periode persiapan dibedakan menjadi persiapan umum (tahap I), dan persiapan khusus (tahap II). Sedangkan periode kompetisi dibagi menjadi tahap prakompetisi dan kompetisi. Pada setiap periode atau tahap latihan tersebut penekanan materi, beban, dan sasaran latihan tidak sama.

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang tidak terukur, atlet bisa mengalami kekalahan ataupun kemenangan kapan saja. Subarjah et al., (2019: 346) menyatakan bahwa performa pemain bola basket merupakan hasil dari proses latihan yang selanjutnya ditampilkan saat pertandingan. Atlet bola basket yang telah berlatih cukup lama dan memiliki pengalaman bertanding akan mengalami peningkatan atas kemampuannya. Tujuan dari

latihan dan pembinaan adalah untuk dapat mencapai performa pada saat pertandingan. Dalam pengukuran objektif performa atlet biasanya menilai peningkatan performa olahraga, terlibatnya beberapa aspek yaitu motivasi, kecemasan dan rangsangan, konsentrasi, dan kepercayaan diri. Aspek teknik dan taktik juga harus didukung dengan aspek mental. Sangat disayangkan jika atlet bola basket memiliki kemampuan teknik dan fisik yang baik namun tidak memiliki mental yang baik maka atlet tersebut kemungkinan besar tidak akan mampu mencapai performa yang baik pula. Idealnya seorang atlet bola basket harus memiliki kemampuan teknik, fisik dan mental yang optimal sehingga atlet mampu mencapai performa yang bagus. Performa atau penampilan adalah apa yang terlihat atau apa yang diperlihatkan pemain dalam suatu permainan atau pertandingan. Performa merupakan sebuah tindakan ataupun tampilan, perbuatan, pekerjaan yang tercapai atau dilaksanakan. Sedangkan kemampuan dan penampilan atlet maupun olahragawan pada suatu kompetisi baik itu bersifat individu maupun tim merupakan pengertian performa dalam olahraga (Sulistiyo, 2016).

Atlet bola basket dalam mencapai prestasi maka dibutuhkan performa saat bertanding. Performa dapat dipengaruhi faktor psikologis diantaranya kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan. Sebagian besar atlet dan pelatih dengan mengandalkan kemampuan fisik dan keterampilan terutama saat latihan maupun bertanding, namun tidak memberi perhatian khusus pada hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan (Raynadi,

Rachmah, & Akbar, 2017). Chu et al. (2011: 86) meneliti dengan puluhan atlet elit dimana terdapat beberapa sumber psikologis untuk performa yang ditandai oleh kepercayaan diri dan motivasi. Sumber kepercayaan diri dipengaruhi oleh persiapan mental, taktik, dan fisik sebelum kompetisi sedangkan sumber motivasi memungkinkan pelatih olahraga untuk menargetkan kemampuan atlet tersebut.

Kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) merupakan reaksi emosional atlet ketika merasa terancam yang secara negatif mempengaruhi perilaku dan performa saat pertandingan (Faturrochman, 2017). Jarvis (2006) menjelaskan dua faktor terbentuknya yang mampu mempengaruhi kecemasan bertanding, yaitu faktor dari individu dan faktor situasional. Faktor individu merupakan faktor yang berasal dari diri atlet itu sendiri seperti kecemasan bawaan, efikasi diri, kekhawatiran, harga diri, dan kondisi fisik atlet. Faktor situasional merupakan faktor yang berasal dari luar atau situasi spesifik yang akan dihadapi oleh atlet. Faktor situasional meliputi situasi pertandingan, tuntutan dan harapan terhadap atlet, pergantian strategi permainan, dan ambiguitas di pertandingan. Athan dan Sampson (2013) juga menjelaskan bahwa faktor lain yang juga mempengaruhi munculnya kecemasan bertanding adalah tingkat keterampilan dan pengalaman. Atlet mampu meredam kecemasannya dengan diri sendiri, dorongan motivasi dari orang tua dan pelatih serta mengendalikan rasa cemas dengan baik.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan di atas untuk mencapai hasil pertandingan maksimal seorang atlet bola basket dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik dan faktor psikologis. Tercapai atau tidaknya performa seorang atlet adalah hasil gabungan dari kemampuan fisik dan mental seorang atlet itu sendiri. Aspek psikologis yang perlu diperhatikan adalah motivasi, rasa percaya diri, dan kecemasan. Ciri-ciri dari kematangan bertanding adalah sanggup mengatasi gangguan mental seperti kecemasan, pemberian nasehat dengan motivasi, dan tugas memecahkan masalah dengan rasa kepercayaan diri.

Keadaan di lapangan yang sering menjadi permasalahan pada atlet bola basket di Kota Baubau saat pertandingan tingkat daerah adalah atlet kurang mampu mempertahankan tingkat performa dalam pertandingan tingkat daerah. Permasalahan yang terjadi secara umum pelatih-pelatih di klub bola basket tingkat daerah selalu mengutamakan latihan fisik dan teknik tanpa memperhatikan latihan mental yang terprogram secara baik. Secara kemampuan teknik dan fisik atlet bola basket kota Baubau tidak tertinggal jauh dengan daerah lain. Namun pelatih lalai bahwasanya aspek psikologis juga mempengaruhi penampilan atlet. Aspek psikologis tersebut diantaranya adalah aspek kecemasan. Secara umum kecemasan dialami oleh semua atlet bola basket saat bertanding. Atlet merasakan ketakutan karena lawannya lebih bagus, khawatir dengan hal sekitar seperti penonton, gugup, dan hilang konsentrasi. Permasalahan lain yang terjadi adalah kurangnya kepercayaan diri atlet terhadap kemampuannya sendiri, padahal

atlet tersebut sanggup untuk memenangkan pertandingan namun karena kurang percaya diri maka atlet tidak bisa mengeluarkan seluruh kemampuannya, di samping itu juga aspek motivasi dibedakan antara motivasi yang berasal dari luar (ekstrinsik) dan motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri (intrinsik). Motivasi yang baik tidak mendasarkan dorongannya pada faktor ekstrinsik seperti hadiah atau penghargaan dalam bentuk materi. Sedangkan untuk mengembangkan motivasi instrinsik ini, peran pelatih dan orang tua sangat besar. Orang tua jelaslah sangat berpengaruh penting terhadap prestasi, dengan dukungan terhadap atlet maka akan sangat berpengaruh terhadap prestasi, motivasi pada atlet bola basket kota Baubau cukup beragam khususnya di kelompok remaja, dibuktikan dari penurunan partisipasi atlet di kelompok remaja, permasalahan tersebut disebabkan kurang motivasi atlet dalam latihan dan mengikuti pertandingan. Usia remaja sendiri merupakan masa transisi menuju dewasa dengan ditandai perubahan fisiologis dan psikologis. Marliani (2016:169) menjelaskan usia remaja merupakan proses kematangan, masa penemuan jati diri dan kematangan sikap subjektif dan objektif. Tahap usia remaja pada cabang olahraga bola basket berada pada tahap spesialisasi, artinya tahap ini atlet sudah mulai diberikan porsi latihan lebih tinggi dan berfokus untuk meraih prestasi pada satu cabang olahraga yang diikuti. Permasalahan pada aspek psikologis tersebut maka perlunya diketahui pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan di

usia remaja terhadap performa atlet sehingga pada usia dewasa tidak terjadi kekosongan prestasi.

Berdasarkan permasalahan di atas pelatih kurang memperhatikan aspek psikologis dalam menyusun program latihan mental secara khusus. Bola basket adalah salah satu olahraga yang dipengaruhi banyak hal diantaranya, faktor fisik, mental, dan teknik. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian terkait pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dukungan orang tua dan kecemasan terhadap performa atlet bola basket di Kota Baubau. Sepanjang sepengetahuan peneliti belum ada data mengenai kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan pada atlet bola basket SMA di Kota Baubau.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat diasumsikan bahwa aspek psikologis antara percaya diri, motivasi, dan kecemasan di atas belum diketahui bukti ilmiah yang signifikan bahwa keempat aspek tersebut saling mempengaruhi performa atlet bola basket remaja khususnya di kota Baubau. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian mengenai pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa atlet bola basket SMA di kota Baubau. Hasil penelitian nantinya dapat dimanfaatkan sebagai acuan bagi pelatih dalam memberikan gambaran aspek psikologis dan menyusun program latihan mental bagi atlet bola basket remaja khususnya di kota Baubau.

B. Identifikasi Masalah

1. Berdasarkan latar belakang di atas maka terdapat indentifikasi masalah bahwa kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan mempengaruhi penampilan atlet bola basket saat bertanding.
2. Performa bertanding atlet bola basket kota Baubau tidak dapat tercapai karena kurangnya pelatihan mental secara khusus.
3. Partisipan bola basket di kota Baubau sangat tinggi, namun justru menurun di level performa bertanding.
4. Performa bertanding dapat dicapai dengan adanya kepercayaan diri tinggi, motivasi tinggi, dan kecemasan rendah.
5. Minimnya data mengenai kepercayaan diri, motivasi, dukungan orang tua dan kecemasan atlet bola basket SMA di kota Baubau.
6. Belum diketahui pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dukungan orang tua dan kecemasan terhadap performa atlet bola basket SMA di kota Baubau.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada:

1. Pengaruh kepercayaan diri terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di kota Baubau
2. Pengaruh motivasi terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di kota Baubau

3. Pengaruh kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di kota Baubau
4. Pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di kota Baubau

D. Rumusan Masalah

Beberapa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah pengaruh kepercayaan diri terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di kota Baubau ?
2. Bagaimanakah pengaruh motivasi terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di kota Baubau ?
3. Bagaimanakah pengaruh kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di kota Baubau ?
4. Bagaimanakah pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di kota Baubau ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tujuan penelitian yang akan dicapai adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di kota Baubau
2. Untuk mengetahui pengaruh motivasi terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di kota Baubau

3. Untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di kota Baubau
4. Untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di kota Baubau

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk pihak-pihak terkait diantaranya:

1. Secara Teoritik

Hasil penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya terkait dengan psikologi olahraga. Melalui penemuan aspek psikologis yang selanjutnya dapat menjadi referensi bagi perkembangan ilmu psikologis khususnya pada cabang olahraga bola basket.

2. Manfaat Praktis

- a. Secara praktis hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pelatih dalam mempersiapkan atlet dalam mencapai prestasi.
- b. Memberikan informasi terkait aspek psikologis atlet bola basket SMA di kota Baubau.
- c. memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan latihan mental.

3. Secara Umum

Secara umum hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan yang selanjutnya dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam dunia bola basket.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Performa Bertanding Bola Basket SMA

a. Pengertian Performa Bertanding

Performa adalah suatu bentuk penampilan/kinerja atau perilaku dalam bentuk tindakan seseorang. Performa adalah perilaku seseorang dalam lingkungan tertentu. Hal khusus yang dimaksud adalah salah satu proses kinerja dalam olahraga. pengertian kinerja (Pertunjukan), sering dikaitkan dengan istilah kinerja, menunjukkan sejauh mana seorang individu atau organisasi menafsirkan kinerja sebagai pencapaian dalam kaitannya dengan tujuan tertentu. Jadi ada dua asumsi umum tentang pengertian konsep kinerja atau performance. Hipotesis pertama, konsep kinerja atau performance yang berfokus pada kinerja individu, adalah dipahami sebagai bentuk pencapaian yang dicapai individu sesuai dengan tujuan kerja yang telah ditetapkan atau tingkat pencapaian organisasi terhadap beban kerjanya. Asumsi kedua, yaitu konsep kinerja, menilai pencapaian tujuan organisasi secara keseluruhan dari penetapan tujuan organisasi secara menyeluruh dan terperinci. Menurut Smrdu (2015) setelah adanya performa yang baik maka atlet pun dapat merasakan kepuasan, kebahagiaan, bahkan mereka semakin terbuka pada lingkungan sekitar, dalam arti mereka akan lebih mempunyai suatu simpati kepada atlet yang lain yang telah berjuang bersama. Energi atlet pun akan

bertambah dengan hal itu. Performa bertanding atlet merupakan salah satu sebuah pertandingan.

Performa atlet pada sebuah pertandingan berhubungan dengan penentu kemenangan pada berbagai hal yaitu kemampuan yang dimiliki, psikologi atlet saat bertanding, kebugaran jasmani atlet, latihan yang dilaksanakan sebelum pertandingan dan didukung oleh asupan karbohidrat selama pertandingan serta status hidrasi (Armina Immawati, 2011: 1). Pendapat lain menyatakan bahwa performa bertanding atlet adalah sekelompok respon kognitif, emosi, motorik yang kompleks yang terbentuk dari pengalaman belajar, Suinn dalam Saputra (2005). Dalam pengukuran objektif performa bertanding atlet biasanya menilai performa dengan alat ukur fisiologis, seperti tes jumlah maksimal oksigen yang dihirup, tes kecepatan maksimal, akselerasi, dan kegesitan atlet. Performa atlet juga bisa diukur menggunakan ukuran referensi pengukuran diri atau secara subjektif. Peningkatan performa bertanding, terlibatnya beberapa aspek yaitu motivasi, kecemasan dan rangsangan, konsentrasi, dan kepercayaan diri.

Performa bertanding ini dipengaruhi sejumlah komponen pertama, Fisik, Fisik terdiri dari stamina, fleksibilitas, dan koordinasi. Disini diperlukan pembentukan kondisi fisik yang ditargetkan melalui suatu proses. Hal ini dicapai melalui prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis dan terencana. Penampilan seorang atlet juga dipengaruhi oleh faktor keterampilan khusus yang dimiliki, yang harus dikembangkan

menjadi suatu tempilan sesuai dengan yang diharapkan. Seseorang tidak mungkin mencapai prestasi yang luar biasa apabila tidak memiliki dorongan yang kuat dari dalam dirinya untuk berprestasi sebaik-baiknya. Seringkali kemauan kuat belum tentu dapat menjamin atlet dapat berprestasi yang baik.

Menurut Smrdu (2015) setelah adanya performa yang baik maka atlet pun dapat merasakan kepuasan, kebahagiaan, bahkan mereka semakin terbuka pada lingkungan sekitar, dalam arti mereka akan lebih mempunyai suatu simpati kepada atlet yang lain yang telah berjuang bersama. Energi atlet pun akan bertambah dengan hal itu. Dengan itu atlet akan menjadi semakin bersemangat. Ditambah adanya suatu kedamaian dalam diri atlet setelah adanya performa yang dia tampilkan tersebut sebab usaha selama latihan sudah tercurah pada penampilannya. Smrdu juga menyatakan bahwa penampilan yang baik ini akan mengarah juga kepada adanya pertandingan, yaitu suatu performa puncak yang dapat dicapai oleh atlet dalam suatu pertandingan. Masters (2009) menyatakan bahwa adanya performa bertanding yang baik ditunjukan oleh atlet akan meningkatkan *Subjective well being* bagi dirinya sendiri dan bisa berdampak positif bagidirinya. Ada banyak hal yang menstimulus pertumbuhan motivasi-motivasi berprestasi bagi atlet, salah satunya adalah adanya 5 performa yang baik dari atlet. Motivasi berprestasi juga bisa muncul oleh karena performa yang baik dari atlet itu sendiri. Atlet akan cenderung mempunyai pencapaian yang lebih besar dari biasanya jika ia menyadari bahwa dia

sudah mencapai performa yang baik. Peningkatan performa atlet juga bisa merangsang cara hidupnya yang sehat bagi atlet salah satunya caranya atlet akan menjadi vegetarian (Sofie, 2012). Manfaat dari adanya performa yang baik adalah adanya suatu umpan balik suatu pengetahuan tentang dirinya terutama mengenai hal kemampuan performanya yang telah atlet capai (Alim, 2015).

Disamping hal-hal tersebut ada juga dampak negatif oleh karena performa yang buruk yang ditunjukkan oleh atlet itu sendiri. Yang paling jelas adalah tidak mendapatkannya prestasi maupun tujuan yang sudah ditargetkan. Menurut Galli dan Vealey (2008), atlet yang jika stress melanda atlet yang gagal dan tidak bisa kembali ke keadaan yang semula maka bisa membuat atlet akan cenderung melakukan perbuatan yang membahayakan dirinya, seperti mengkonsumsi obat-obatan. Dampak adanya performa yang buruk, yaitu performa atlet selanjutnya akan menjadi buruk juga. Mereka menjelaskan adanya Learning Helpness yang dialami oleh atlet sehingga membuat mereka berbuat tidak jauh berbeda pada penampilan selanjutnya. *Self – efficacy* juga akan menurun saat adanya penampilan kurang baik oleh atlet. Atlet akan beranggapan bahwa mereka tidak cukup baik dalam kompetisi itu.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Performa Bertanding Atlet

Harsono (2015: 130) terdapat faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet pada saat bertanding adalah:

1. Organisasi pertandingan

Menghadapi suatu pertandingan tentu saja seorang atlet mengharapkan situasi dan kondisi yang optimal, namun tidak menutup kemungkinan sesuatu yang diharapkan tersebut tidak dapat terpenuhi sehingga hal-hal yang tidak terduga mungkin saja terjadi dalam situasi pertandingan. Misalnya: Kondisi alam seperti angin, pencahayaan, hujan, fasilitas pertandingan, peralatan pertandingan, suhu udara yang ekstrim di lokasi pertandingan (dingin atau panas), undian, perwasitan, perangkat pertandingan dan penonton.

2. Keadaan atlet

Keadaan atlet meliputi gaya hidup, etika dan moral atlet seperti pergaulan, narkoba, kurang tidur, diet yang salah, dan perilaku lainnya yang dapat mempengaruhi kinerja atlet, selain itu juga pola istirahat yang kurang baik. Lingkungan sosial sekolah, keluarga, tempat latihan dan lainnya. Sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet baik saat latihan maupun pertandingan. Keadaan atlet dalam aspek psikologis seperti kecemasan bertanding yang tidak optimal, kepercayaan diri yang tinggi 18 terlalu bergairah (*overexcitement*), hilang motivasi karena takut kalah dan takut cidera juga termasuk keadaan atlet.

3. Program latihan dan pelatih

Penyusunan program latihan yang tidak dibuat secara baik, mengatur volume dan intensitas dengan tepat dan tidak terlalu cepat ditingkatkan, terlalu padatnya pertandingan sehingga kurangnya istirahat

akan menimbulkan stress bagi atlet. Latihan yang terlalu berat sehingga pemulihan (*recovery*) yang kurang maksimal, sehingga memperkecil terjadinya performa buruk.

Performa atlet dipengaruhi oleh banyak faktor baik faktor dari dalam diri (internal) atlet ataupun dari luar (eksternal) atlet itu sendiri. Faktor internal contohnya kecemasan dan perasaan yang tidak menentu, kepercayaan diri terlalu tinggi, dan hilangnya motivasi. Sedangkan untuk faktor eksternal seperti sarana dan prasarana pertandingan, cuaca di tempat pertandingan, dan banyak penonton. Oleh karena itu untuk mencapai performa atlet harus berada dalam kondisi baik atau ideal.

Berdasarkan ringkasan di atas dapat dirumuskan ada tiga faktor yang mempengaruhi performa yaitu faktor dari organisasi pertandingan dimana kondisi atlet mengharapkan sarana dan prasarana pertandingan berada pada situasi dan kondisi yang optimal. Selanjutnya faktor yang berhubungan dengan atlet yakni bagaimana atlet tersebut dapat mengatur gaya hidup, lingkungan sekitar dan psikologis dari diri atlet tersebut, dan yang terakhir yaitu faktor dari program latihan yang baik dan pelatih yang memiliki kompetensi dibidang tersebut.

c. Karakteristik Performa Bertanding Atlet

Menurut Smrdu (2015) setelah adanya performa yang baik maka atlet pun dapat merasakan kepuasan, kebahagiaan, bahkan mereka semakin terbuka pada lingkungan sekitar, dalam arti mereka akan lebih

mempunyai suatu simpati kepada atlet yang lain yang telah berjuang bersama. Energi atlet pun akan bertambah dengan hal itu. Dengan itu atlet akan menjadi semakin bersemangat. Ditambah adanya suatu kedamaian dalam diri atlet setelah adanya performa yang dia tampilkan tersebut sebab usaha selama latihan sudah tercurah pada penampilannya.

Atlet ketika bergerak terkendali dan tidak terburu-buru dan dapat menyelesaikan pertandingan dengan baik. Kondisi yang dialami adalah mampu berkonsentrasi dengan sangat baik dan menikmati apa yang dilakukannya. Garfield & Bennet dalam Satiadarma (2000: 165) telah melakukan penelitian dengan atlet elit menjelaskan bahwa terdapat delapan kondisi spesifik yang atlet alami ketika sedang berada dalam kondisi performa yang baik yaitu:

1. Mental rileks

Mental rileks digambarkan seperti kondisi atlet merasa tenang dalam melakukan sesuatu tindakan. Atlet dapat melakukan aktivitas secara efektif, efisien, tidak melampaui batas waktu, dan merasakan waktu lebih lambat daripada pergerakan yang dilakukan.

2. Fisik rileks

Fisik rileks yang dialami atlet ketika aktivitas motorik dapat dilakukan secara efektif, efisien, refleks, mampu bergerak dengan cepat, tepat dan mudah. Dan atlet mampu mengatasi ketegangan dan kesulitannya dalam melakukan suatu gerakan tertentu.

3. Optimis

Kondisi atlet merasa yakin bahwa dirinya mampu mencapai suatu hasil yang maksimal dengan penuh kepercayaan diri, tidak ragu-ragu dalam bertindak, mampu memberikan reaksi yang tepat terhadap ancaman.

4. Terpusat pada kekinian

Atlet merasakan semua gerakan yang dilakukan bekerja secara harmonis dan otomatis pada saat itu juga.

5. Berenergi tinggi

Dalam kondisi baik performa atlet merasa menikmati aktivitas yang dilakukan dengan penuh gairah.

6. Kesadaran tinggi

Kondisi yang ini atlet memiliki kesadaran yang cukup tinggi terhadap apa yang akan terjadi. Atlet merasakan beberapa bentuk perubahan yang terjadi, baik dalam diri sendiri maupun pada diri lawan. Atlet selalu siap terhadap segala bentuk rangsangan dan mampu mengantisipasi dengan secara tepat.

7. Terkendali

Atlet mampu mengendalikan segala hal dalam bentuk gerakan-gerakan, tetapi terkadang tanpa disadari gerakan tersebut bergerak secara otomatis.

8. Terseludang (terhindar dari gangguan)

Dalam kondisi ini atlet merasa mampu menutupi pengindraannya dari gangguan-gangguan eksternal maupun internal. Sehingga atlet lebih

mudah mengakses keterampilan psikologis dan menyingkirkan berbagai masalah atau hambatan psikologi fisik dan menjawab semua tantangan.

Smrdu (2015) juga menyatakan bahwa penampilan yang baik ini akan mengarah juga kepada adanya performa, yaitu suatu performa puncak yang dapat dicapai oleh atlet dalam suatu pertandingan. Masters (2009) menyatakan bahwa adanya performa yang baik yang ditunjukkan oleh atlet akan meningkatkan *Subjective well being* bagi dirinya sendiri dan bisa berdampak positif bagi dirinya. Ada banyak hal yang menstimulus pertumbuhan motivasi-motivasi berprestasi bagi atlet, salah satunya adalah adanya performa yang baik dari atlet.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan dari pendapat Mc Cafrey dan Orlick dalam Satiadma (2010: 167) terdapat beberapa karakteristik seorang atlet dikatakan berada pada performa baik diantaranya: niat, determinasi, sikap, tekad dan motivasi diri. Atlet yang berada pada kondisi penampilan puncak biasanya dapat diamati melalui beberapa tingkah laku atau ciri-ciri seperti; mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terseludang (terlindungi dari gangguan).

2. Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket SMA

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dalam olahraga sebagai keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam melakukan perilaku yang diinginkan. Kepercayaan diri merupakan hal yang penting bagi atlet karena

kepercayaan diri dapat mempengaruhi perilaku atlet saat berada di lapangan.

Mylsidayu (2015: 103) mendefinisikan kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap dirinya dalam mencapai suatu target yang sudah ditentukan. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian seorang atlet yang terbentuk melalui proses latihan. Komarudin (2016: 67) menyebutkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai kesuksesan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan baik. Selanjutnya Burton & Raedeke (2008: 188) kepercayaan diri adalah keyakinan atau harapan realistis seorang atlet tentang mencapai kesuksesan. Persoalan yang sering dibutuhkan dalam menjaga kepercayaan diri atlet yaitu, yakin pada kemampuan diri sendiri, optimis terhadap situasi dan kondisi, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil. Komarudin (2016: 65) menjelaskan tingkat kepercayaan diri merupakan prediktor keberhasilan dalam setiap kompetisi. Atlet dapat menampilkan seluruh kemampuan dengan baik didasari oleh kepercayaan pada dirinya sendiri. Sependapat dengan Husdarta (2018: 92) salah satu modal utama dan mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki percaya diri (*self confidence*).

Vealey (1986) menjelaskan bahwa *sport confidence* (kepercayaan diri dalam olahraga) merupakan sebuah keyakinan atau derajat kepastian terhadap kemampuan untuk berhasil dalam olahraga pada satu kondisi

tertentu. Menurut Vealey, *Sport confidence* ini dibentuk oleh tiga faktor utama, yaitu latihan dan keterampilan fisik, efisiensi kognitif, dan resiliensi (Juriana, 2012) Psikologi olahraga menjelaskan kepercayaan diri sebagai suatu keyakinan bahwa seorang individu dapat melakukan perilaku yang diinginkan tercapai. Perilaku yang diinginkan bisa bermacam-macam hal, salah satunya keyakinan dalam kemampuannya untuk mendapatkan pekerjaan yang dilakukan, merupakan hal yang utama (Juuso Malmikare, 2011)

Berdasarkan teori di atas, disintesisikan bahwa kepercayaan diri bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan pada diri terkait kemampuan yang dimiliki dan keyakinan yang dimiliki seorang individu bahwa dirinya mampu berperilaku untuk memenuhi kebutuhan akan hasil yang diharapkan pada satu kondisi tertentu. Menjadikan kepercayaan diri modal utama untuk mencapai prestasi, menjadi prediktor keberhasilan dalam kompetisi, meningkatkan penampilan terbaik, dan menyelesaikan tugas-tugas sesuai dengan yang diharapkan.

b. Aspek-Aspek Kepercayaan diri

Ada berbagai macam aspek-aspek kepercayaan diri yang di kemukakan oleh para ahli yang harus dimiliki seorang atlet. Kepercayaan diri sangat diperlukan agar membantu atlet saat mengalami ketegangan, mengontrol emosi, mencapai target yang diimpikan, dan menghindar dari frustrasi karena kegagalan. Aspek kepercayaan diri adalah modal dasar dari

kepribadian yang terbentuk melalui latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial.

Berikut aspek-aspek tentang kepercayaan diri di dalam olahraga yang disampaikan Mylsidayu (2015: 103–104) diantaranya:

1. Percaya diri dalam melaksanakan keterampilan fisik.
2. Percaya diri dalam menggunakan keterampilan psikologis
3. Percaya diri dalam pengambilan keputusan
4. Percaya diri terhadap kebugara fisik yang dimiliki dan mampu meningkatkan kemampuan yang dimiliki

Berdasarkan aspek-aspek tersebut atlet yang memiliki kepercayaan diri akan kemampuan dirinya baik dalam aspek yakin akan keterampilan fisik, keterampilan psikis, yakin dengan keputusan yang diambil dan kebugaran fisik yang mampu meningkatkan keterampilan.

Komarudin (2013: 70) menjelaskan manfaat kepercayaan diri diantaranya:

1. Emosi menjadi positif. Keadaan dimana atlet merasa tenang dan relaks walaupun atlet berada dalam tekanan.
2. Mudah berkonsentrasi. Ketika atlet merasa percaya diri, atlet tetap merasa bebas dan tetap fokus terhadap tugas yang dihadapi
3. Mempengaruhi pencapaian tujuan. Atlet akan tertantang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

4. Meningkatkan usaha atlet. dalam pertandingan kemampuan atlet yang memiliki percaya diri biasanya menjadi pemenangnya, karena atlet tersebut yakin akan kemampuan dirinya.
5. Penerapan strategi. Dalam pertandingan atlet lebih suka untuk “playing to win” atau “playing not to los” atlet yang memiliki percaya diri tidak akan takut untuk mengambil kesempatan dalam bertanding, tetapi mengendalikan suasana pertandingan yang dapat menguntungkan dirinya.
6. Kondisi psikologis. Adanya perubahan semangat pada diri atlet yang merupakan sesuatu yang menentukan menang atau kalah.

Menurut Vealey dan Knight (dalam Horn, 2008) , merujuk pada model sport confidence yang dikembangkan, maka ada 3 dimensi yang teridentifikasi, yaitu:

a) Latihan dan Keterampilan Fisik (Physical skills and Training)

Latihan dan keterampilan fisik adalah tingkat keyakinan atau kepercayaan seorang atlet mempunyai keterampilan fisik dan kemahiran yang dibutuhkan untuk mencapai keberhasilan yang ingin dicapai.

b) Efisiensi Kognitif (Cognitive Efficiency)

Efisiensi kognitif adalah tingkat keyakinan atau kepercayaan seorang atlet yang mampu memelihara konsentrasi, memfokuskan diri dan membuat keputusan untuk mencapai keberhasilan.

c) Resiliensi (Resilience)

Resiliensi adalah tingkat keyakinan atau kepercayaan seorang atlet yang dapat memfokuskan diri kembali setelah melakukan kesalahan,

dapat segera bangkit dari penampilan yang buruk, dapat mengatasi kerguan-masalah dan penurunan untuk mencapai keberhasilan.

Komarudin (2016: 68) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu sumber dalam meraih sukses dengan mengarahkan segala bentuk negatif menjadi positif, sumber pencapai tujuan, memudahkan atlet dalam berkonsentrasi, selalu berusaha tampil dengan maksimal, memiliki strategi yang baik dan memiliki timbal balik untuk mempengaruhi kondisi psikologis. Kepercayaan diri memiliki manfaat bagi atlet dalam mempersiapkan latihan maupun pertandingan yaitu, mampu mengontrol emosi dengan positif, mudah berkonsentrasi, menerapkan target dalam meningkatkan usaha dalam mencapai target yang ditetapkan.

Berdasarkan teori di atas, disintesisikan bahwa kepercayaan diri bagian dari aspek kepribadian terkait keyakinan akan kemampuannya dalam aspek keterampilan fisik, psikologis, pengambilan keputusan dan keyakinan akan kemampuan dalam meningkatkan keterampilan yang dimiliki. Atlet mampu menghadapi masalah-masalah pada situasi pertandingan, mudah berinteraksi dengan lingkungan baru, memiliki tanggung jawab besar terhadap diri sendiri, serta mampu menerima kritikan.

c. Sumber Kepercayaan Diri

Alwilsol (2009: 288) berpendapat bahwa terdapat empat sumber meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya:

1. Hasil yang pernah dicapai

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh hasil yang pernah dicapai sebelumnya. Jika hasil sebelumnya atlet bermain dengan maksimal dan memuaskan, maka kepercayaan diri atlet akan bertambah, sedangkan jika hasil pertandingan sebelumnya kurang maksimal maka kemungkinan kepercayaan diri atlet tersebut akan menurun.

2. Model

Kepercayaan diri atlet akan bertambah jika atlet tersebut memiliki model yang dapat ditiru dan dijadikan contoh. Proses modeling ini mendorong atlet untuk melakukan sesuatu seolah-olah seperti tokoh yang diidolakannya. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet karena atlet merasa mampu mencapai semua tantangan di depannya. Kemampuan seorang atlet adalah hasil dari imitasi dan modeling.

3. Persuasi verbal

Persuasi verbal adalah ungkapan yang dapat dilakukan oleh pelatih dan orang-orang yang berpengaruh terhadap atlet. Persuasi verbal dapat dilakukan dengan membangun kepercayaan diri dengan ucapan-ucapan positif tentang keyakinan diri sendiri.

4. Gugahan emosional

Gugahan emosional dipengaruhi oleh persepsi, ketika atlet mampu mengendalikan persepsi maka atlet tersebut dapat mengendalikan gugahan emosional dengan baik. Atlet dengan kemampuan gugahan emosional yang baik dapat merasakan perubahan fisik dan motorik yang dapat

dikendalikan karena gugahan emosional dapat mempengaruhi perilaku atlet.

Menurut Bandura (dalam Biddle & Mutrie, 2001), sumber-sumber kepercayaan diri meliputi :

1. Kesuksesan dan keberhasilan penampilan sebelumnya

Keberhasilan penampilan sebelumnya sangat kondisi kepercayaan diri seorang atlet. Jika dalam pertandingan sebelumnya memengaruhi seorang atlet memenangkan pertandingan dan dapat bermain dengan baik, maka kondisi kepercayaan dirinya meningkat. Sebaliknya, jika dalam pertandingan sebelumnya seorang atlet bermain dengan tidak baik dan mengalami kekalahan, maka kondisi kepercayaan dirinya pun akan menurun.

2. Imitasi dan modeling

Faktor kedua yang memengaruhi kondisi kepercayaan diri seorang atlet adalah hasil dari imitasi dan modeling. Imitasi merupakan proses yang dilakukan seorang individu meniru dengan mengidentifikasi dirinya seolah tokoh atau model yang disukainya. Aktivitas meniru ini sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri karena atlet akan menganggap dirinya adalah model yang sedang ia tiru, dan hal tersebut membuat atlet akan merasa mampu untuk menyelesaikan semua tantangan yang ada di depannya.

3. Persuasi verbal dan sosial

Faktor ketiga yang memengaruhi kondisi kepercayaan diri seorang atlet adalah adanya persuasi verbal maupun persuasi sosial. Dalam hal ini, peran orang – orang terdekat dari atlet sangat penting. Termasuk di dalamnya adalah pelatih, orang tua, dan teman – teman dekat atlet tersebut. Persuasi verbal adalah ucapan – ucapan yang keluar dari orang – orang yang berpengaruh terhadap diri atlet tersebut. Jika ucapan yang keluar adalah hal yang negatif, maka hal itu akan sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet tersebut. Sebaliknya, jika ucapan yang keluar bersikap membangun dan positif, maka atlet pun akan memiliki rasa kepercayaan diri yang meningkat.

4. Penilaian atas kondisi fisiologis

Faktor keempat adalah penilaian atas kondisi fisiologis. Sumber ini merupakan cara individu tersebut menilai dirinya sendiri. Sebelum bertanding, biasanya atlet akan merasakan perubahan fisiologis seperti jantung yang berdetak lebih kencang, muncul keringat, atau mulut menjadi kering. Jika perubahan fisiologis ini dinilai positif oleh atlet, maka dirinya akan merasa meningkatnya kepercayaan diri dalam individu tersebut. Sebaliknya, jika perubahan fisiologis ini dinilai memiliki arti yang negatif, maka atlet akan merasa turunnya kepercayaan diri dalam individu tersebut

Lane dalam Komarudin (2013: 74) menambahkan tiga sumber kepercayaan diri yaitu prestasi, regulasi diri, dan iklim sosial. Adapun

sikap, perilaku, dan kognisi juga sangat menentukan kepercayaan diri atlet. Sikap, perilaku, dan kognisi dipandang memiliki hubungan yang sangat penting dalam memahami kepercayaan diri atlet, sikap atlet, bagaimana atlet bertindak, dan bagaimana atlet berpikir terhadap sesuatu yang terjadi pada diri atlet. Vealey dalam Komarudin (2013: 81) menyebutkan sumber-sumber kepercayaan diri diperoleh dengan meningkatkan dan menguasai keterampilan diri, menampilkan kemampuan, menyiapkan fisik dan mental, umpan balik positif dari pelatih dan teman, memberikan pengalaman sukses, lingkungan pertandingan, atlet disuruh menggambarkan situasi pada pertandingan.

Berdasarkan teori di atas, dapat disintesis bahwa sumber-sumber kepercayaan diri bagi atlet diperoleh berdasarkan pengalaman saat bertanding, mengidentifikasi gaya bertanding yang baik, pelatih sebagai mentor sekaligus memotivasi atlet, serta menerima kritikan dengan emosi positif.

d. Faktor-faktor Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Komarudin (2013: 69) menjelaskan bahwa berfikir positif merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet. Kepercayaan diri akan meningkat jika atlet selalu berfikir positif sehingga atlet dapat menampilkan permainan terbaiknya.

Kemampuan fisik dan karakteristik atlet Vealey dalam Komarudin (2013: 72) menjelaskan faktor eksternal yang tidak bisa dikendalikan

seperti kondisi cuaca yang buruk, undian lawan tanding sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet.

Adapun faktor yang diuraikan dalam penelitian Amir (2015) adalah sebagai berikut:

1. Faktor optimis meliputi, keyakinan akan kemampuan diri sendiri, kemampuan dalam menyelesaikan tugas, kegigihan, ketegasan, harapan, usaha, percaya diri, antusias dan bertekad.
2. Faktor independen, meliputi menampilkan kemampuan yang dimiliki, melakukan upaya independen, mengikuti kehendak sendiri, mandiri dari orang lain.
3. Faktor sportif, meliputi mengakui kesalahan, tidak menyalahkan orang lain ketika melakukan kesalahan, meminta maaf atas kesalahan, terbuka terhadap saran, menerima risiko, bermain adil, menerima keputusan, tidak meremehkan lawan dan menerima kekalahan.
4. Tidak merasa khawatir, meliputi kemampuan untuk menyuarakan pendapat, berani dan tidak takut menghadapi pertandingan, tidak takut melihat menghadapi lawan, dan memiliki mental.

Berdasarkan pendapat di atas mengenai kepercayaan diri dapat disintesis bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan pada diri terkait kemampuan yang dimiliki, optimis karena merasa akan mampu menyelesaikan tugas-tugasnya, mandiri/independen, mampu berfikir positif, serta bertanggung jawab, tidak mencemaskan diri, dan bisa beradaptasi.

e. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Performa Atlet

Kepercayaan diri merupakan modal utama seorang atlet untuk maju dan mencapai prestasi yang tinggi. Zinnser et al. dalam Komarudin (2016: 65) untuk mencapai penampilan puncak atlet memerlukan kepercayaan diri, karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Semakin tinggi kepercayaan diri maka atlet mampu mencapai penampilan terbaiknya. Kepercayaan diri yang tinggi ke penampilan puncak, sedangkan kepercayaan diri yang rendah akan membuat atlet mengarah pada penampilan yang buruk.

Ikbal (2019) meneliti atlet bola basket sebanyak 100 atlet atau responden hasil menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan performa atlet dalam penelitian tersebut sama-sama berada pada kategori tinggi, terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dengan performa atlet. Hal tersebut menunjukkan semakin tingginya kepercayaan diri maka semakin tinggi pula peak performanc atlet. Sejalan dengan hasil penelitian oleh Winahyu (2014) dengan 24 atlet elit sepak bola. Hasil penelitian terdapat pengaruh positif antara kepercayaan diri dengan penampilan puncak dengan persentase pengaruh sebesar 62,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa ketika kepercayaan diri atlet tinggi maka penampilan puncak juga tinggi. Sama halnya penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2019: 6) penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri

terhadap performa atlet remaja. Hasil penelitian adalah adanya pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap performa atlet

Berdasarkan teori di atas, disintesis bahwa kepercayaan diri merupakan modal utama dalam mencapai prestasi. Kepercayaan diri memiliki pengaruh yang signifikan dengan performa atlet dimana semakin tinggi kepercayaan diri atlet maka atlet mampu mencapai penampilan terbaik dan yakin akan diri sendiri dalam mencapai performa atlet.

3. Motivasi Atlet Bola Basket SMA

a. Pengertian Motivasi

Motivasi adalah kondisi internal yang spesifik dan mengarahkan perilaku seseorang dalam mencapai tujuan. Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu “movere” yang mengandung arti “to move” sehingga motivasi dapat diartikan menggerakkan atau mendorong untuk bergerak melakukan sesuatu sesuai tujuan yang ditetapkan. Komarudin (2016: 23) mendefinisikan motivasi adalah tindakan atau perilaku seseorang yang ditentukan oleh faktor dari luar dan faktor dari dalam diri. Sependapat dengan Husdarta (2018: 36) motivasi merupakan suatu penggerak yang mendorong individu untuk mencapai kesempurnaan.

Burton & Raedeke (2008: 125) menjelaskan atlet yang memiliki motivasi akan melakukan olahraga untuk kesenangan dan menikmati proses belajar untuk menguasai suatu keterampilan. Atlet harus

memiliki motivasi yang sangat kuat untuk membentuk energi yang positif. Meskipun atlet memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik namun tidak memiliki keinginan bermain yang baik maka atlet tersebut akan mengalami kekalahan dalam bermain.

Olahraga prestasi didorong oleh motivasi seperti yang dijelaskan oleh Husdarta (2018: 40) pada dasarnya motivasi dikelompokkan dalam dua motivasi yaitu; motivasi berprestasi dan motivasi lain yang bukan motivasi berprestasi, motivasi yang harus dimiliki atlet adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan motivasi yang dimiliki seorang atlet dalam mencapai prestasi yang akan diraih. Komarudin (2016: 25) menjelaskan motivasi berprestasi pada hakikatnya merupakan keinginan dan dorongan untuk mendapatkan prestasi terbaik.

Maslow berasumsi bahwa perilaku manusia termotivasi ke arah self fulfillment. Setiap orang mempunyai motif bawaan yang selalu diperjuangkan untuk dipenuhi yang bergerak dari motif yang paling sederhana yaitu kebutuhan fisiologis sampai aktualisasi diri. Pada awalnya Maslow dalam Alim (2008) mengemukakan teorinya dengan hanya menyebutkan 5 hirarki kebutuhan manusia, namun kemudian ia menyempurnakan teorinya dengan menjadikan 7 hirarki kebutuhan manusia yaitu: 1) physiological needs, 2) safety needs, 3) belongingness and love needs, 4) esteem needs, 5) cognitive needs, 6) aesthetics needs dan 7) self actualization.

Berdasarkan teori di atas, disintesis bahwa motivasi merupakan kondisi dalam diri sendiri atau dari luar yang spesifik dan mengarahkan perilaku untuk melakukan aktivitas tertentu. Motivasi berprestasi dibutuhkan untuk seorang atlet dalam mencapai prestasi terbaiknya.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi

Motivasi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu, faktor internal dan eksternal. Mylsidayu (2015: 29) faktor internal yang mempengaruhi motivasi meliputi perilaku atlet, jenjang pendidikan, pengalaman, cita-cita dan harapan, sementara faktor eksternal meliputi fasilitas latihan, metode dan program latihan serta lingkungan latihan.

Motivasi erat hubungannya dengan keinginan dan dorongan pribadi atlet untuk mencapai prestasi. Motivasi dapat dilihat dari tiga perilaku yaitu; pilihan, upaya, dan kegigihan. Motivasi terlihat dari pilihan atlet untuk berolahraga, berlatih, hingga menetapkan tujuan yang menantang. Motivasi tercermin dari banyak upaya yang diberikan para atlet, artinya seberapa intens atlet tersebut berlatih, bersaing, dan berusaha keras untuk mencapai tujuan. Motivasi dilihat dari kegigihan berapa lama atlet bertahan dalam upaya mencapai tujuan saat menghadapi kesulitan dan rintangan. Tanpa disadari motivasi muncul dengan sendirinya untuk mencapai prestasi. Selain itu, motivasi juga dapat dipengaruhi oleh penilaian objektif atlet tersebut terhadap kemampuan dirinya yang memang belum setaraf dengan lawan yang

akan dihadapinya. Perasaan ragu yang muncul mengenai kemampuan untuk mengalahkan lawan tersebut, sering kali disebabkan oleh latihan yang kurang maksimal. Kuspriyani & Setyawati (2014: 111) faktor motivasi pada atlet diantaranya, kepribadian, kecenderungan, reaksi emosional, dan faktor tingkah laku. Faktor kepribadian yang dimaksud adalah kesehatan fisik dan mental, bakat dan pengalaman yang dimiliki atlet. Kecenderungan dipengaruhi oleh prediksi hasil terhadap penentuan sasaran. Faktor reaksi emosional yaitu hasil yang diperoleh dapat berupa kebanggaan atas kemenangan atau malu atas kegagalan dan faktor tingkah laku yaitu mengarah pada pencapaian prestasi yang diraih.

Motivasi dipengaruhi oleh perbedaan kualitas permainan antara dirinya dan lawannya. Jika kualitas lawan lebih tinggi dan secara kemampuan masih bisa dikalahkan motivasi justru akan meningkat. Hal tersebut baik digunakan saat berlatih dengan lawan tanding yang lebih tinggi dari tingkat kemampuan atlet tersebut. Hal lain yang mempengaruhi motivasi adalah adanya pujian dan hukuman. Pujian dapat diperoleh melalui kerja keras yang selanjutnya hasil tersebut diberikan pujian ataupun dalam bentuk materi sehingga dapat memicu motivasi atlet untuk meraih prestasi. Hukuman merupakan upaya pelatih untuk membangun atlet dalam memperbaiki kesalahan yang selanjutnya menjadi bahan evaluasi untuk menjadi lebih baik lagi. Sehingga tidak terulang kembali pada kesempatan lain.

Adapun suasana latihan yang berhubungan dengan suasana pertandingan dan dapat mempengaruhi motivasi atlet adalah kehadiran pelatih dalam suatu pertandingan. Kehadiran pelatih merupakan hal yang positif dimana kehadirannya dapat menjadikan sumber inspirasi dan kekuatan dalam pertandingan. Dalam kondisi tertekan atau tertinggal pelatih berfungsi sebagai pengingat dan mengembalikan fokus dan konsentrasi atlet saat bertanding. Dalam situasi pertandingan tidak jarang atlet selalu terbawa pola permainan lawan sebagai akibat dari hilangnya konsentrasi yang berlebih. Saat itulah peran pelatih dapat menjadikan pengingat sehingga dapat mengembalikan pola permainan sendiri. Selanjutnya tekanan penonton dapat mempengaruhi permainan jika penonton memberikan dukungan positif maka akan mempengaruhi penampilannya.

Pemberian tugas dan evaluasi dengan catatan dan rekaman dalam suatu pertandingan yang telah dievaluasi oleh pelatih sebagai bahan perbaikan untuk kedepannya, catatan evaluasi berguna untuk umpan balik terhadap penampilan yang lebih baik. Melakukan latihan-latihan khusus untuk memperbaiki gerakan, pukulan, strategi, cara bermain dan cara untuk memenangkan pertandingan selanjutnya.

c. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk selalu meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya. Adapun ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi

berprestasi Husdarta (2018: 42) diantaranya atlet merasa bersemangat saat unggul, menentukan tujuan secara realistis, yakin dengan situasi dan keadaan, memiliki tanggung jawab sendiri, dan atlet tidak bekerja karena untuk mendapatkan uang atau kekuasaan.

Motivasi yang perlu dimiliki seorang atlet adalah melakukan aktivitas yang membuat atlet tersebut puas, memberikan umpan balik terhadap kesuksesan ataupun kegagalan, memberikan peluang untuk tumbuh dan berikan tantangan. Hasil tersebut menjadikan atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan baik, melakukan sesuatu dengan sukses, menyelesaikan pekerjaan yang penting dan berarti, menyelesaikan masalah yang sukar dan bersifat menantang, berinisiatif dalam melakukan sesuatu, melakukan pekerjaan tidak karena uang atau imbalan, dan bertanggung jawab dalam melakukan sesuatu

d. Jenis Motivasi

Adapun pembahasan lebih lanjut Mylsidayu (2015: 27) bahwa terdapat dua jenis motivasi yang dapat mempengaruhi perilaku individu yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik bersumber dalam diri atlet itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. Motivasi intrinsik bersifat permanen, stabil dan berdiri sendiri karena dorongan berasal dalam jiwa individu itu sendiri. Motivasi intrinsik dibagi menjadi dua yaitu, motivasi intrinsik positif

dimana keinginan untuk tumbuh dan berkembang mengekspresikan diri dalam olahraga lebih baik dan aktualisasi diri, dan yang kedua adalah motivasi intrinsik negatif yang disebabkan oleh tekanan, ancaman, ketakutan, dan kekhawatiran. Atlet yang termotivasi secara intrinsik melakukan olahraga untuk kesenangan pada aktivitas yang dilakukan. Atlet menikmati proses latihan atau belajar dengan menguasai keterampilan yang sulit dan bermain untuk kebanggaan yang mereka rasakan saat bekerja keras untuk mencapai tujuan.

Jenis motivasi ekstrinsik bersumber dari luar diri individu untuk melakukan aktivitas olahraga. Sifatnya sementara, tergantung dan tidak stabil. Motivasi ekstrinsik dibagi menjadi dua yaitu, motivasi ekstrinsik positif berupa hadiah, sesuatu yang membangkitkan, dan pemberian bonus jika menang dalam pertandingan. Kedua adalah motivasi ekstrinsik negatif adalah sesuatu yang dipaksakan yang muncul dari luar, sesuatu yang tidak diinginkan seperti sanksi dan hukuman yang diberikan oleh pelatih atau sumber lain.

Komarudin (2016: 27) menjelaskan motivasi ekstrinsik memiliki dorongan untuk berusaha dan berprestasi sebaik-baiknya disebabkan oleh adanya, (1) hadiah yang dijanjikan kepada atlet jika menang, (2) perjalanan ke luar negeri, (3) akan dipuja orang, (4) akan menjadi terkenal di media massa, dan (5) ingin mendapatkan status di masyarakat dan sebagainya.

Jenis motivasi Weinberg & Gould (2003: 139) mengemukakan beberapa jenis motivasi, yaitu motivasi intrinsik, ekstrinsik, dan amotivation.

1. Motivasi intrinsik

- a. Pengetahuan: individu terlibat dalam suatu kegiatan untuk kesenangan dan kepuasan dengan melakukannya sambil belajar dan memahami sesuatu.
- b. Prestasi: individu yang terlibat dalam suatu kegiatan untuk kesenangan dan kepuasan, dapat menciptakan suatu keterampilan yang sulit.
- c. Stimulasi: individu terlibat dalam suatu kegiatan untuk mengalami sensasi yang menggembirakan dan menyenangkan.

2. Motivasi ekstrinsik

- a. Regulasi terintegrasi: regulasi ini merupakan bentuk perkembangan yang paling menonjol dari motivasi ekstrinsik. Motivasi ini bersifat pribadi karena dari hasil motivasi ini akan dihargai dalam suatu kegiatan semata-mata untuk dirinya sendiri.
- b. Regulasi identifikasi: perilaku dalam regulasi ini sangat dihargai, diterima, dan dinilai oleh individu serta dilakukan secara sukarela, bahkan jika kegiatan tersebut tidak menyenangkan untuk dirinya.

- c. Regulasi introjeksi: individu dimotivasi oleh tekanan, namun perilaku individu tersebut masih tidak ditentukan sendiri, karena diatur oleh tujuan eksternal.
 - d. Regulasi eksternal: perilaku individu yang telah dikontrol oleh sumber-sumber eksternal seperti hadiah dan kendala.
3. Amotivation Dalam jenis motivasi ini, individu tidak termotivasi oleh motivasi intrinsik atau ekstrinsik dan dengan demikian ketidakmampuan dan kurangnya kontrol. Maksud dari amotivation adalah individu yang tidak peduli lagi dalam suatu kegiatan sehingga menampilkan amotivation.

Pelletier (1995: 36–38) mengidentifikasi motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik dan amotivasi.

- 1. Motivasi intrinsik
 - 1) Motivasi intrinsik untuk diketahui

Jenis motivasi intrinsik ini berkaitan dengan beberapa konstruk seperti eksplorasi, rasa ingin tahu, tujuan pembelajaran, dan motivasi intrinsik untuk diketahui dan dipahami. Jenis motivasi ini dapat didefinisikan sebagai suatu aktivitas untuk melakukan kesenangan dan kepuasan dalam suatu pengalaman, mengeksplorasi atau mencoba memahami sesuatu yang baru.

- 2) Motivasi intrinsik mencapai prestasi

Jenis motivasi intrinsik mencapai prestasi dapat didefinisikan sebagai keterlibatan dalam suatu aktivitas untuk kesenangan dan

kepuasan untuk mencapai atau menciptakan sesuatu. Mencoba untuk menguasai teknik pelatihan tertentu yang sulit, hal itu dicapai untuk kepuasan pribadi dalam mencapai prestasi.

3) Motivasi intrinsik untuk mengalami stimulus

Motivasi intrinsik jenis ini merupakan suatu aktivitas untuk mengalami sensasi yang menstimulus kesenangan sensoris, pengalaman estetika serta kegembiraan dan kesenangan dari keterlibatannya dalam aktivitas. Pengalaman bentuk motivasi intrinsik misalnya, atlet yang berpartisipasi dalam olahraga untuk menjalankan pengalaman menarik, secara intrinsik atlet tersebut termotivasi untuk mengalami stimulus tersebut.

2. Motivasi ekstrinsik

1) Regulasi eksternal

Jenis regulasi eksternal merupakan perilaku individu yang dikendalikan oleh sumber eksternal, seperti imbalan materi atau kendala. Atlet yang berpartisipasi dalam olahraga untuk menerima pujian dari orang lain, baik itu pelatih, teman, bahkan orang tua. Motivasi ekstrinsik dimotivasi oleh peraturan eksternal. Misalnya, melakukan aktivitas olahraga bukan untuk kesenangan melainkan untuk mendapatkan penghargaan atau menghindari kritikan negatif.

2) Introjeksi

Introjeksi sumber motivasi eksternal sebelumnya diinternalisasi sedemikian rupa sehingga kehadirannya tidak lagi untuk memulai

perilaku. Perilaku ini diperkuat melalui tekanan internal seperti rasa bersalah atau kecemasan.

3) Identifikasi

Jenis motivasi ekstrinsik ini bekerja saat individu menghargai dan menilai perilaku penting, oleh karena itu dalam melakukan suatu aktivitas di luar pilihan. Aktivitas tersebut masih dilakukan untuk alasan ekstrinsik seperti untuk mencapai tujuan pribadi, namun hal tersebut diatur secara internal dan ditentukan sendiri.

3. Amotivasi

Bentuk motivasi ini individu termotivasi kemungkinan tidak terlihat tindakan dan hasil dari yang telah dilakukannya. Individu mengalami perasaan tidak kompeten dan kurang terkontrol, mereka juga tidak termotivasi secara intrinsik maupun ekstrinsik. Misalnya, atlet tidak memiliki alasan mengapa berlatih dan tidak menutup kemungkinan juga atlet tersebut akan berhenti dari latiahnnya.

e. Strategi Meningkatkan Motivasi

Strategi penerapan motivasi merupakan upaya seorang atlet untuk mencapai prestasi. Biasanya penerapan dilakukan oleh pelatih dan atlet. Pelatih harus memiliki kemampuan untuk memotivasi atlet sehingga hasil dari latihan akan berguna untuk situasi kompetisi.

Adapun strategi meningkatkan motivasi Mylsidayu (2015: 29) sebagai berikut:

1. Motivasi verbal

Teknik dengan motivasi verbal adalah dengan ungkapan-ungkapan yang membangun atlet untuk melakukan tindak sesuatu. Adapun yang hal yang harus diperhatikan melakukan motivasi verbal: (1) memberi pujian, (2) memberi koreksi dan sugesti, (3) memberikan peranan dalam tim sehingga atlet merasa bangga dan bertanggung jawab, dan (4) memberikan petunjuk. Sebagai contoh atlet akan lebih bersemangat jika diberikan ucapan pujian misalnya “bagus”, “hebat”, “ayo semangat, kamu pasti bisa”, dan lain sebagainya.

2. Motivasi behavioral atau perilaku

Setiap apa yang dilakukan pelatih akan menjadi contoh untuk atletnya. Contoh perilaku yang baik diharapkan atlet dapat termotivasi untuk bersikap dan berperilaku positif dengan tujuan mencapai keberhasilan yang diharapkan. Sebagai contoh apabila pelatih datang terlambat, atau berperilaku negatif tentu saja akan diikuti oleh atletnya sehingga sebisa mungkin bersikap dan berperilaku positif untuk membentuk perilaku atlet yang sportif.

3. Motivasi insentif (bonus) dan ganjaran

Teknik motivasi ini adalah dengan memberikan bonus atau ganjaran yang bertujuan menambah semangat dalam berlatih ataupun bertanding. Bonus dapat berupa uang ataupun hadiah yang positif. Motivasi insentif sebaiknya diberikan pada situasi dan

waktu yang tepat dan jangan berlebihan sehingga akan berdampak negatif bagi atlet hingga bersikap tidak wajar. Sebagai contoh ganjaran atau hukuman dapat diterapkan saat berlatih, misalnya apabila atlet melakukan kesalahan akan dihukum dengan berlari atau push up, namun jika atlet dapat menyelesaikan suatu tugasnya dengan baik maka akan diberikan ganjaran berupa hadiah.

4. Motivasi visualisasi

Teknik motivasi ini memiliki tujuan untuk membantu proses latihan dengan meningkatkan motivasi atlet. Caranya adalah atlet diminta untuk melihat, memperhatikan, dan membayangkan gerakan tertentu dengan seksama kemudian diingat-ingat gerakan tersebut. Sebagai contoh atlet diminta untuk melihat teknik smash dari salah satu pemain profesional lalu atlet tersebut memperhatikan dengan seksama dan membayangkan gerakan tersebut, dan selanjutnya dipraktikkan saat latihan.

5. Motivasi Intimidasi

Motivasi ini adalah teknik motivasi berupa tekanan/ditakut-takuti dengan tujuan membangkitkan motivasi atlet. Adapun cara yang harus diperhatikan adalah: (a) memberikan tekanan kepada atlet untuk memenuhi peraturan yang ada, baik peraturan latihan, pertandingan, dan disiplin dalam tim, (b) dibuat takut jika tidak dapat menyelesaikan suatu tugas saat proses latihan berlangsung dengan baik, (c) dibuat takut dan kecaman jika tidak melaksanakan

latihan dengan baik, (d) dibuat takut jika tidak memenuhi harapan yang telah ditetapkan. Sebagai contoh; apabila atlet melakukan latihan tidak dengan sungguh-sungguh maka prestasi atlet tersebut akan tertinggal dengan teman-temannya.

6. Motivasi dengan self talk

Motivasi ini pada umumnya diberikan sebelum pertandingan dimulai atau pada istirahat antar game. Pemberian motivasi ini diberikan pada aktu dan kondisi yang tepat, misalnya saat pertandingan akan dimulai pelatih memberikan dukungan kepada atletnya dengan berkata “siap pasti point”

Berdasarkan penjelasan yang sudah diuraikan, motivasi dapat diidentifikasi melalui motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi. Motivasi intrinsik berkaitan dengan beberapa konstruk yaitu, motivasi intrinsik untuk tahu, motivasi intrinsik untuk mencapai prestasi, dan motivasi intrinsik untuk mengalami stimulus. Sedangkan motivasi ekstrinsik terbagi menjadi tiga bagian yaitu, regulasi eksternal, introjeksi, identifikasi. Selanjutnya yang terakhir amotivasi, bentuk motivasi ini kemungkinan tidak terlihat tindakannya karena motivasi ini cenderung tidak memiliki alasan dalam melakukan suatu aktivitas.

f. Pengaruh Motivasi Terhadap Performa Atlet

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 75) atlet yang memiliki motivasi tinggi akan menunjukkan minat dan perhatian yang penuh terhadap tugas-

tugas yang diberikan serta dapat memusatkan fisik dan mental maksimal. Dalam penelitian Clarasasti & Jatmika (2017: 122) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara motivasi dengan pribadi atlet dalam mencapai prestasi.

Motivasi dalam olahraga mengambil aspek yang cukup berbeda karena olahraga dibedakan menurut tingkat penampilan. Pentingnya motivasi dalam memperoleh penampilan terbaik sangat ditentukan oleh tahap latihan atlet, keterlibatan atlet dalam aktivitas, pentingnya kompetisi, fisik dan teknik serta kemampuan mental.

Hasil penelitian Cucui & Cucui (2014: 70) menyimpulkan motivasi merupakan kunci untuk mencapai penampilan terbaik, penampilan dalam olahraga dipengaruhi oleh intensitas motivasi semakin tinggi motivasi maka atlet akan mencapai penampilan terbaiknya.

Berdasarkan penejelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh motivasi dengan penampilan atlet, dimana motivasi merupakan kunci untuk mencapai penampilan terbaiknya.

4. Kecemasan Atlet Bola Basket SMA

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami seorang atlet, yaitu suatu kondisi emosi yang negatif yang meingkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan. Kecemasan semacam ini biasa juga disebut dengan kecemasan kompetitif. Marten dalam Saputra (2012)

menjelaskan bahwa kecemasan kompetitif merupakan suatu harapan negatif dan kekwatiran kognitif tentang diri sendiri, situasi yang dihadapi, dan potensi konsekuensi yang akan dihadapi. Mylsidayu (2015: 42) menjelaskan anxiety adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Seperti yang dijelaskan Husdarta (2018: 81) kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stress.

Definisi lain dipaparkan juga oleh Rathus et al., (2005: 163) “kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi”. Dengan pendapat tersebut, kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya.

Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. Mylsidayu (2015: 43) kecemasan memiliki dua komponen, yaitu kecemasan kognitiv (cognitive anxiety) yang ditandai dengan perasaan gelisah dan ketakutan, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (somatic anxiety) yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik. Kecemasan dapat terjadi kapan saja, sumber kecemasan yang terjadi adalah salah satunya karena adanya ketegangan berlebih. Hawari dalam Mylsidayu (2015: 42) kecemasan adalah gangguan alam perasaan (effective) yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir yang

mendalam dan berkelanjutan. Sependapat dengan Gufron (2011) mengatakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal ini, pertama, Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan temannya. Kedua, Emosionalitas (emotionality) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang. Ketiga, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas. Sejalan dengan hasil penelitian Smith et al., (1990: 268) yang menganalisis faktor dari skala kecemasan The Sport Anxiety Scale (SAS), dengan hasil tersebut bahwa kecemasan somatik, dan dua kelas kecemasan kognitif yaitu, khawatir dan gangguan konsentrasi dapat mengukur kecemasan individu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang timbul akibat adanya perasaan khawatir, ketakutan dan ketegangan yang berlebih. Gejala yang terjadi berupa gejala-gejala fisiologis seperti gemetar, berkeringat dingin, detak jantung meningkat, dan lain sebagainya dan gejala-gejala psikologis seperti panik, tegang, bingung, sulit berkonsentrasi, dan lain sebagainya.

b. Jenis-jenis Kecemasan

Berdasarkan dari jenis-jenisnya Mylsidayu (2015: 44–45) kecemasan dibagi menjadi dua jenis yaitu:

1. State anxiety

State anxiety adalah keadaan atlet yang ditandai dengan rasa cemas, ketakutan, tegang, dan kondisi ini akan dialami menjelang pertandingan. Kecemasan lain yang terjadi pada atlet biasanya merasa takut kalah dalam pertandingan, takut prestasi menurun, takut cedera, takut akan kondisi dirinya dan lawan, serta takut terhadap kondisi fisik yang tidak mampu menyelesaikan suatu tugas ataupun dalam suatu pertandingan.

2. Trait anxiety

Trait Anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi atau bawaan yang dimiliki seorang individu. Pada dasarnya setiap atlet memiliki trait anxiety dimana kecemasan sering melebihi aspek psikisnya. Hal tersebut adalah kendala yang harus diperhatikan untuk bisa memberikan penampilan terbaik saat pertandingan.

Adapun tipe kecemasan Hawair dalam Mylsidayu (2015: 45) adalah, khawatir, ragu dan bimbang, kurang percaya diri, gugup, sering merasa tidak bersalah dan menyalahkan orang lain, gerakan sering salah, sering bimbang dalam mengambil keputusan, dan sering histeris saat emosi.

Dalam hal kecemasan keadaan kompetitif menurut Parnabas (2015) aspek yang terlibat termasuk dalam gejala kognitif dan somatik. Kecemasan kognitif termasuk dalam jika pikiran negatif para atlet atau

pun tentang kekuwatirannya dan hal ini termasuk dalam ketakutan akan kegagalan, kehilangan self esteem dan kepercayaan dirinya. Kecemasan somatik itu merujuk kepada perubahan secara fisik, seperti perubahan pernafasan, maupun kesulitan untuk mengatur pernafasan, peningkatan detak jantung, perubahan tekanan darah dan yang lain. Ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas, seperti lingkungan, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik dan keturunan. Suatu cemas suatu kali dapat merupakan suatu produk dari individual psychological make up dan karakter situasi yang ditemukan. Saat kita melihat seseorang cemas kita perlu memperhitungkan faktor situasi dan individu tersebut

c. Aspek-aspek Kecemasan

Aspek-aspek kecemasan atlet yang dapat mengganggu penampilan Husdarta (2014: 70) terbagi menjadi dua yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis yang diantaranya:

1. Aspek fisiologis

- a. Terjadi perubahan tingkah laku
- b. Terjadi ketegangan pada otot ekstremitas
- c. Nafas sering terengah-engah
- d. Raut muka yang tegang, gemetar, tubuh lemas, kaki terasa kaku, sering buang air, berkeringat dingin dan jantung berdetak kencang dari biasanya

2. Aspek psikologis

- a. Hilangnya konsentrasi dan perhatian
- b. Perhatian atlet yang teralihkan karena pemikiran negatif yang tidak berhubungan dengan pertandingan
- c. Menurunnya dan hilangnya emosi yang membuat atlet kurang bergairah
- d. Timbulnya obsesi, ide, pikiran, atau emosi yang tak terkendali
- e. Fluktuasi emosi, ketidakstabilan, ketidaktepatan dan naik turunnya emosi.

Kecemasan dapat diidentifikasi melalui aspek-aspek yang terjadi pada diri atlet. Aspek tersebut biasanya dapat mengganggu penampilan atlet. Berdasarkan uraian di atas aspek kecemasan berasal dari aspek psikologis yang diantaranya ada perubahan perilaku, terjadinya ketegangan otot-otot bagian anggota tubuh, adanya perubahan pernafasan serta terjadinya perubahan raut muka seorang atlet. Sedangkan yang kedua adalah aspek psikologis yang menimbulkan hilangnya perhatian dan konsentrasi, adanya perhatian yang teralihkan oleh pemikiran-pemikiran di luar situasi pertandingan, ketidakstabilan fluktuasi emosi karena naik turunnya emosi, serta timbulnya obsesi, ide, dan emosi yang tak terkendali.

d. Sumber-sumber Kecemasan

Kecemasan dipengaruhi oleh dua sumber kecemasan Mylsidayu (2015: 46) sebagai berikut:

1. Sumber dari dalam

- a. Atlet terlalu ketergantungan terhadap kemampuan teknisnya. Sehingga dibebani oleh pikiran-pikiran yang terlalu menekan diri sendiri.
- b. Munculnya pikiran negatif terhadap penampilannya yang disebabkan situasi dan kondisi dilapangan.
- c. Pikiran atlet akan dipengaruhi oleh kepuasan terhadap keinginan yang ingin dicapai. Terkadang akan muncul perasaan khawatir ketika keinginan tersebut tidak terpenuhi.

2. Sumber dari luar

- a. Adanya tuntutan dan harapan dari luar. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilan. Hal yang terjadi pada diri atlet adalah adanya keraguan dan hilangnya rasa percaya diri
- b. Pengaruh dari massa atau penonton. Dunia olahraga tidak akan lepas dari penonton, emosi penonton yang menggebu-gebu sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet.
- c. Teman dan saingan tanding. Seorang atlet merasa tegang ketika menghadapi lawannya yang lebih baik daripadanya sehingga merasa terdesak dan kesulitan untuk menampilkan yang terbaik.
- d. Peran pelatih yang kurang memahami usaha atlet untuk memberikan yang terbaik, pelatih yang sering menyalahkan dan mencemooh atletnya.

- e. Kondisi lapangan cuaca yang tidak mendukung, peralatan yang kurang memadai.

Berdasarkan penjelasan di atas kecemasan munculnya pemikiran negatif seperti rasa takut dari lawan ataupun penonton, serta alam pemikiran merasa takut akan tuntutan yang diberikan sehingga atlet merasa khawatir tidak dapat memenuhi keinginan dari luar. Sedangkan kecemasan yang bersumber dari luar diri atlet munculnya berbagai macam rangsangan, pengaruh dari massa atau penonton, adanya saingan teman ataupun lawan tanding yang lebih baik darinya, peran pelatih yang kurang memahami usaha yang telah diberikan oleh atlet, serta hal-hal non teknis seperti cuaca, fasilitas pertandingan, dan situasi pertandingan yang tidak diharapkan.

e. Gejala Kecemasan

Kecemasan berdasarkan teori psikoanalitik membahas tentang bagaimana pengaruh perasaandalam memahami berbagai permasalahan mental. Janin saat dalam kandungan merasa nyaman karena semua kebutuhannya terpenuhi, namun ketika lahir dihadapkan dengan lingkungan dan segala bentuk kebutuhan untuk bertahan hidup sehingga harus beradaptasi dengan kenyataan tersebut (Andri, 2007). Kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami seorang atlet, yaitu suatu kondisi emosi yang negatif yang meingkat sejalan dengan bagaimanana seorang atlet menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan. Kecemasan semacam ini biasa juga disebut

dengan kecemasan kompetitif. Marten dalam Saputra (2012) menjelaskan bahwa kecemasan kompetitif merupakan suatu harapan negatif dan kekhawatiran kognitif tentang diri sendiri, situasi yang dihadapi, dan potensi konsekuensi yang akan dihadapi.

Kecemasan berpengaruh pada diri atlet baik berupa fisiologis maupun nonfisiologis. Mylsidayu (2015: 47–48) menjelaskan gejala kecemasan diantaranya individu terus merasakan khawatir terus-menerus sehingga atlet cenderung kurang sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mengalami sulit tidur. Sering berkeringat dingin, jantung berdegup kencang, mengalami gangguan pencernaan, tampak pucat, sering buang air kecil, gemetar, sesak nafas, percepatan denyut nadi, mual, muntah, dan diare. Adanya keluhan sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, kurang rileks, sering terkejut, dan adanya gerakan anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi yang berlebih.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa kecemasan merupakan perubahan tingkah laku dan perasaan negatif dengan ditandai perubahan nonfisiologis dan fisiologis. Perubahan nonfisiologis ditandai dengan atlet kurang sabar, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, dan mengalami sulit tidur, sedangkan perubahan fisiologis ditandai dengan sakit di daerah persendian, otot kaku, mudah lelah, tidak rileks, dan adanya gerakan tubuh yang tidak terkendali. Secara garis besar aspek-aspek kecemasan meliputi somatic, khawatir dan gangguan konsentrasi.

f. Pengaruh Kecemasan terhadap Performa Atlet

Kecemasan pada atlet adalah masalah yang sangat penting untuk diperhatikan. Banyak atlet berbakat, baik atlet junior maupun atlet senior, yang mengalami kegagalan hanya karena ketidak mampuannya mengatur porsi ketegangan atau kecemasan pada tingkat yang stabil (Gunarsa, 2008). Secara umum kecemasan dibagi menjadi dua kategori, yaitu state anxiety ketakutan yang terjadi terhadap satu situasi tertentu sehingga kondisi emosi tersebut bersifat sementara, yang kedua trait anxiety jenis kecemasan yang lebih menetap pada diri seseorang. Wang & Zang (2015: 2) menyatakan ciri atlet peraih juara olimpiade adalah atlet yang memiliki kemampuan untuk mengatasi dan mengendalikan kecemasan

Penelitian oleh Matthew (2017: 15) dengan judul “pengaruh kecemasan dengan performa atlet pada pencak” dengan subjek yang diteliti sebanyak 80 atlet pencak silat menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan performa atlet. Dengan kesimpulan semakin tinggi kecemasan atlet maka semakin rendah tingkat performa atlet, maka sebaliknya semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin tinggi performa atlet.

Penelitian oleh Ahiria (2020: 14) dengan judul “pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan dengan Performa Puncak Atlet Bulutangkis Remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta.” dengan subjek 102 atlet menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan dengan Performa Puncak

Atlet. Sejalan juga dengan hasil penelitian Faturachman (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap peak performance dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,758 dan nilai signifikan sebesar 0,000. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan peak performance atlet dengan hal ini bahwa semakin tinggi kecemasan yang tidak terkontrol maka atlet akan kesulitan mencapai peak performance. Kecemasan memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan. Penampilan atlet akan semakin bagus apabila kecemasan mulai meningkat, namun apabila kecemasan terus meningkat dan naik tanpa adanya kontrol cenderung mengakibatkan penampilan menurun.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kecemasan terhadap performa atlet dengan hal ini bahwa semakin tinggi kecemasan yang tidak terkontrol maka atlet akan kesulitan mencapai performa bertanding. Kecemasan memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan. Penampilan atlet akan semakin bagus apabila kecemasan mulai meningkat, namun apabila kecemasan terus meningkat dan naik tanpa adanya kontrol cenderung mengakibatkan penampilan menurun.

5. Korelasi Kepercayaan Diri, Motivasi dan Kecemasan dengan Performa Bertanding Atlet Basket SMA

Kepercayaan diri merupakan modal utama seorang atlet untuk maju dan mencapai prestasi yang tinggi. Zinnser et al. dalam Komarudin

(2016: 65) untuk mencapai penampilan puncak atlet memerlukan kepercayaan diri, karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Semakin tinggi kepercayaan diri maka atlet mampu mencapai penampilan terbaiknya. Kepercayaan diri yang tinggi ke penampilan puncak, sedangkan kepercayaan diri yang rendah akan membuat atlet mengarah pada penampilan yang buruk.

Ikbal (2019) meneliti atlet bola basket sebanyak 100 atlet atau responden hasil menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan performa atlet dalam penelitian tersebut sama-sama berada pada kategori tinggi, terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dengan performa atlet. Hal tersebut menunjukkan semakin tingginya kepercayaan diri maka semakin tinggi pula peak performanc atlet. Sejalan dengan hasil penelitian oleh Winahyu (2014) dengan 24 atlet elit sepak bola. Hasil penelitian terdapat pengaruh positif antara kepercayaan diri dengan penampilan puncak dengan persentase pengaruh sebesar 62,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa ketika kepercayaan diri atlet tinggi maka penampilan puncak juga tinggi. Sama halnya penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2019: 6) penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap performa atlet remaja. Hasil penelitian adalah adanya pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap performa atlet

angkudung & Mylsidayu (2017: 75) atlet yang memiliki motivasi tinggi akan menunjukkan minat dan perhatian yang penuh terhadap tugas-

tugas yang diberikan serta dapat memusatkan fisik dan mental maksimal. Dalam penelitian Clarasasti & Jatmika (2017: 122) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara motivasi dengan pribadi atlet dalam mencapai prestasi.

Motivasi dalam olahraga mengambil aspek yang cukup berbeda karena olahraga dibedakan menurut tingkat penampilan. Pentingnya motivasi dalam memperoleh penampilan terbaik sangat ditentukan oleh tahap latihan atlet, keterlibatan atlet dalam aktivitas, pentingnya kompetisi, fisik dan teknik serta kemampuan mental.

Hasil penelitian Cucui & Cucui (2014: 70) menyimpulkan motivasi merupakan kunci untuk mencapai penampilan terbaik, penampilan dalam olahraga dipengaruhi oleh intensitas motivasi semakin tinggi motivasi maka atlet akan mencapai penampilan terbaiknya.

Kecemasan pada atlet adalah masalah yang sangat penting untuk diperhatikan. Banyak atlet berbakat, baik atlet junior maupun atlet senior, yang mengalami kegagalan hanya karena ketidak mampuannya mengatur porsi ketegangan atau kecemasan pada tingkat yang stabil (Gunarsa, 2008). Secara umum kecemasan dibagi menjadi dua kategori, yaitu state anxiety ketakutan yang terjadi terhadap satu situasi tertentu sehingga kondisi emosi tersebut bersifat sementara, yang kedua trait anxiety jenis kecemasan yang lebih menetap pada diri seseorang. Wang & Zang (2015: 2) menyatakan ciri atlet peraih juara olimpiade adalah atlet yang memiliki kemampuan untuk mengatasi dan mengendalikan kecemasan

Penelitian oleh Matthew (2017: 15) dengan judul “pengaruh kecemasan dengan performa atlet pada pencak” dengan subjek yang diteliti sebanyak 80 atlet pencak silat menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan performa atlet. Dengan kesimpulan semakin tinggi kecemasan atlet maka semakin rendah tingkat performa atlet, maka sebaliknya semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin tinggi performa atlet.

Penelitian oleh Ahiria (2020: 14) dengan judul “pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan dengan Performa Puncak Atlet Bulutangkis Remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta.” dengan subjek 102 atlet menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan dengan Performa Puncak Atlet. Sejalan juga dengan hasil penelitian Faturachman (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap peak performance dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,758 dan nilai signifikan sebesar 0,000. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan peak performance atlet dengan hal ini bahwa semakin tinggi kecemasan yang tidak terkontrol maka atlet akan kesulitan mencapai peak performance. Kecemasan memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan. Penampilan atlet akan semakin bagus apabila kecemasan mulai meningkat, namun apabila kecemasan terus meningkat dan naik tanpa adanya kontrol cenderung mengakibatkan penampilan menurun.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwasanya terdapat korelasi kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan dengan performa bertanding atlet bola basket SMA

6. Bola Bakset

Bola basket merupakan salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang dapat dimainkan baik untuk putra maupun putri, anak-anak maupun dewasa dengan setiap regu terdiri dari 5 orang pemain, durasi dalam melakukan permainan ini adalah 2 x 20 menit waktu untuk bersih, selama permainan (bertanding) setiap regu wajib berusaha untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin dan regu yang paling banyak memasukkan bola ke dalam keranjang adalah regu yang dinyatakan menang (Krause & Nelson, 2018).

Bola basket sendiri diciptakan pada Desember 1891 oleh Dr. James Nain Smith, seorang anggota sekolah pelatihan YMCA di Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal sebagai Springfield College) (Myerscough, 1995: 137–152). Permainan bola basket ini mulai memasuki wilayah Indonesia melalui para saudagar serta para perantau yang berasal dari wilayah dataran Cina yang terjadi pada antara tahun 1910 sampai 1920-an (Tanasaldy, 2017: 53–82). Permainan bola basket ini mulai menyeruak dan berkembang pada awalnya setelah memasuki wilayah Indonesia yaitu di sekolah-sekolah masyarakat keturunan Tionghoa, dari hal tersebut membuat olahraga basket ini lebih familiar terhadap masyarakat keturunan Tionghoa yang efek dari momen tersebut membuat

banyak pemain profesional yang berprestasi dari kalangan masyarakat Tionghoa (Tanasaldy & Palmer, 2019: 47–65). Pada masa itu, bola basket adalah olah raga yang selalu diajarkan kepada siswa di sekolah Tionghoa. Karena hanya di sekolah-sekolah Tionghoa-lah terdapat lapangan basket. Pada tanggal 23 Oktober 1951, dibentuklah organisasi bola basket di Indonesia dengan diberikan nama “PERBASI Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (Tanasaldy, 2017: 53–82).

Permainan bola basket dimainkan dengan bola yang terbuat dari kulit, karet atau dari bahan sintesis lainnya. Bola ukuran (keliling lingkaran 749-780 milimeter dan 567-650 gram) biasanya digunakan untuk pertandingan bola basket putra sedangkan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724-737 milimeter dan berat 510-567gram) biasanya digunakan untuk pertandingan bola basket putri (Nuril Ahmadi, 2007:9). Permainan bola basket dimainkan di lapangan seluas 28m x 15m dapat terbuat dari tanah, lantai yang dikeraskan, serta papan. Ring basket setinggi 3,05meter. Daerah tembakan untuk mencetak tiga angka adalah sebuah busur dengan jari-jari 6,75meter yang diukur dari titik di lantai tepat dibawah titik tengah keranjang lawan. Lapangan permainan dibatasi endlane dan sideline. Garis free throw sejajar dengan masing-masing endlane. Sisi terjauh garis ini 5,80meter dari sisi dalam endlane dan panjangnya 3,60 meter (FIBA, 2010: 1-4).

Pemberian penilaian dalam permainan bola basket ini cukup mudah yaitu tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang dicetak

dari luar 15 garis tiga angka, dua angka untuk tembakan lainnya, dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas (Xin, Zhu, & Chipman, 2017 : 553– 597). Lapangan dilengkapi dengan ring (keranjang) dan bola pompa yang sesuai untuk permukaan lapangan, misal bola karet/ sintetis untuk lapangan dalam ruangan atau bola kulit untuk lapangan luar ruangan. Ring basket dilengkapi dengan papan pantul dibelakangnya. Papan pantul (backboard) berbentuk persegi panjang dengan permukaan datar, berukuran horisontal 6 kaki dan vertikal 3,5 kaki atau 4 kaki. Kotak persegi panjang ini diletakkan di belakang ring dengan garis bawahnya sejajar dengan ring. Tiap keranjang berdiameter 18 inchi dan dengan sisi permukaan 10 kaki di 16 atas lantai dan sisi dalam terdekat berjarak 6 kaki dari papan ring.

Prinsip permainan bola basket adalah jika ingin memenangkan permainan sebuah tim harus memasuka bola sebanyak mungkin kedalam keranjang lawan. Para pemain bola basket harus mengenakan sepatu yang mendukung dan dilengkapi dengan bantalan yang sesuai untuk gerakan-gerakan dinamis yang dibutuhkan dalam permainan bola basket (Leong et al. 2018: 284–290). Dianjurkan memakai celana pendek, kaos seragam, pelindung, kaos kaki, aksesoris yang harus terbuat dari karet bukan logam, dan dilarang memakai perhiasan.

Menurut John Oliver (2007:8) permainan bola basket memiliki lima pemain di dalam lapangan. Setiap pertandingan dibagi menjadi 4 quarter 17 yang masing-masing berlangsung selama 8 hingga 12 menit.

Periode perpanjangan waktu digunakan pada waktu hasilnya seri. Lama pertandingan biasanya disesuaikan dengan umur pemain. Jam pengukur waktu dihentikan antara perempatan atau paruh waktu, selama istirahat, ketika bola keluar, dan ketika tembakan bebas dilakukan. Setiap pemain diizinkan untuk melakukan sebanyak-banyaknya kesalahan, para pemain NBA diperbolehkan melakukan enam kesalahan karena pemainnya lebih lama dan gaya permainannya lebih berat. Jika seorang pemain dilanggar pada saat melakukan tembakan, dia diberi dua tembakan bebas atau tiga jika saat itu sedang melakukan tembakan tiga angka (Oliver, 2007)

Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta kebalikan dari hal tersebut juga menahan lawan agar tidak memasukkan bola ke keranjang sendiri (Gómez et al. 2013: 1578–1587). Bola hanya dapat diberikan dengan passing (operan) dengan tangan atau dengan dribbling beberapa kali di lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Teknik dasar permainan bola basket meliputi footwork (gerakan kaki), shooting (menembak atau memasukkan bola ke ring), passing (mengoper) , menangkap, dribling, rebound, bergerak tanpa bola, bergerak dengan bola, dan bertahan (Hall Wissel, 2000: 2).

7. Atlet Bola Basket SMA

Atlet adalah individu yang mahir dalam suatu aktivitas olahraga dan bentuk lain dari suatu aktifitas fisik. Atlet atau biasa disebut olahragawan berperan aktif dalam suatu aktifitas fisik yang memiliki

tujuan yaitu meraih prestasi. Masa SMA merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa dimana terjadi perubahan-perubahan psikologis serta kognitif. Masa SMA terjadi banyak perubahan fisik dan psikologis yang akan berpengaruh pada masa dewasa. Kematangan dalam tumbuh kembang anak remaja menuju dewasa akan melewati tahapan masa remaja awal di usia 11-13 tahun, remaja pertengahan pada usia 14-16 tahun dan masa remaja lanjut pada usia 17-20 tahun.

Marliani (2016: 169) terdapat batasan karakteristik setiap fase perkembangan pada masa remaja yang diambil dari sudut pandang psikologis yaitu, Pada usia 13-21 masa remaja disebut masa kematangan, sependapat dengan Charlote dalam Marliani (2016: 169) bahwa masa penemuan jati diri dan kematangan sintetis sikap subjektif dan objektif berada pada usia 13 -19 tahun.

Kota Baubau memiliki 6 klub aktif dengan 380 atlet. Kota Baubau merupakan salah satu daerah berprestasi disetiap pertandingan bola basket tingkat daerah. Program pembinaan yang dilakukan saat ini adalah dengan mengikuti kejuaran-kejuaran yang dilakukan di tingkat daerah kabupaten/kota. Hasil dari tujuan kejuaran tersebut untuk menjaring bibit-bibit atlet berprestasi dan mendukung pembinaan atlet mulai dari usia dini, sehingga dapat menciptakan pemain-pemain muda bagi perkembangan olahraga bola basket di masa yang akan datang.

Sistem turnamen nasional PBSI pada cabang olahraga bola basket membagi kelompok umur dimulai dari usia dini hingga dewasa.

Pengelompokan usia berdasarkan kategori diantaranya usia dini di bawah 11 tahun, anak-anak di bawah 13 tahun, pemula di bawah 15 tahun, remaja di bawah 17 tahun, taruna di bawah 19 tahun dan atlet profesional usia 19 tahun ke atas yang masuk kategori dewasa dalam cabang olahraga bola basket.

Berdasarkan penjelasan di atas masa remaja merupakan masa transisi antara kanak-kanak menuju dewasa. Marliani (2016: 127) menjelaskan masa remaja merupakan proses individu dalam melalui tahap siklus perkembangan menuju dewasa yang sehat. Masa remaja merupakan perubahan fisik maupun psikologis yang akan berpengaruh pada masa dewasa yang akan datang. Atlet bola masa remaja dikategorikan dalam kelompok usia di bawah 17 tahun yaitu antara usia 15-16 tahun. Masa dimana atlet sudah mulai banyak mengikuti kompetisi dan pematangan dalam penampilan. Pengalaman bertanding pada usia ini cukup banyak karena pada sebelumnya atlet sudah memiliki pengalaman bertanding di usia 11-15 tahun. Faktor psikologis yang dimiliki atlet remaja perlu diketahui untuk mencapai prestasi puncak di usianya yang akan datang. Subarjah et al., (2019: 345) pembinaan bulutangkis di usia muda merupakan titik awal perkembangannya. Melalui pelatihan yang terencana dengan baik, terorganisir, terprogram, sistematis dan berkelanjutan. Ditegaskan oleh Marliani (2016: 179) bahwa pada tahap perkembangan seseorang tidak berhasil dipenuhi, kematangan psikologis orang tersebut maka tahap-tahap yang lebih lanjut akan terhambat.

B. Kajian Penelitian Relevan

1. Penelitian oleh Wijaya (2018) dengan judul “Pengaruh Kecemasan, Percaya Diri dan Motivasi Berprestasi Atlet UKM Bulutangkis” menunjukkan bahwa sebagian besar atlet UKM Bulutangkis Undiksha (Universitas Pendidikan Ganesha) mempunyai tingkat kecemasan tinggi yaitu sebesar 57,7% sedangkan atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah sebesar 42,3%. Untuk rasa percaya diri atlet dapat diketahui bahwa atlet UKM bulutangkis Universitas Pendidikan Ganesha Undiksha yang mempunyai percaya diri yang tinggi sama dengan atlet yang mempunyai percaya diri yang rendah yaitu sebesar 50%. Untuk motivasi berprestasi atlet diketahui bahwa sebagian besar atlet UKM bulutangkis Undiksha memiliki motivasi berprestasi tinggi yaitu sebesar 59,6% sedangkan atlet yang memiliki motivasi berprestasi rendah sebesar 40,0%. Berdasarkan analisis diketahui bahwa responden dengan tingkat kecemasan tinggi, terdapat kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang rendah sedangkan responden dengan tingkat kecemasan rendah akan memiliki kecenderungan untuk memiliki motivasi berprestasi yang tinggi.
2. Hasil penelitian Clarasasti & Jatmika (2017) dengan judul “Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta”. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan terhadap motivasi berprestasi. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 70 atlet bulutangkis

remaja dengan rentang usia 12- 63 18 tahun. Hasil penelitian membuktikan bahwa gambaran tingkat kecemasan atlet berada dalam kategori rendah sedangkan gambaran motivasi berprestasi berada dalam kategori tinggi. Sumbangsing yang diberikan kecemasan terhadap motivasi atlet sebesar 23,3% dan sebesar 76,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

3. Hasil penelitian Soleh & Hakim (2019) dengan judul “Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan diri, dan Motivasi Atlet Futsal Childroom di Bangkalan Saat Menjelang Pertandingan” tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan, motivasi dan kepercayaan diri atlet menjelang pertandingan dengan sampel sebanyak 14 atlet laki-laki. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan instrumen berupa angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berada pada kategori sedang, kepercayaan diri dan motivasi berada pada kategori tinggi.

4. Hasil Penelitian Muthiarani (2020) dengan judul “Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan dengan *peak performance* Atlet Bulutangkis Remaja Di DI Yogyakarta” tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan diri atlet dengan *peak performance* dengan sampel 102 atlet remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian ex-post facto. Hasil penelitian menunjukan bahwa hubungan

kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan diri atlet dengan *peak performance* mempunyai hubungan positif yang signifikan.

5. Hasil penelitian Kolayis (2014) dengan judul “EXAMINING HOW WHEELCHAIR BASKETBALL PLAYERS’ SELF-ESTEEM AND MOTIVATION LEVELS IMPACT ON THEIR STATE AND TRAIT ANXIETY LEVELS”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji bagaimana harga diri dan tingkat motivasi pemain bola basket kursi roda berdampak pada tingkat kecemasan keadaan dan sifat mereka dengan sampel sebanyak 124. Metode penelitian yang digunakan teknik statistik deskriptif, korelasi product moment Pearson dan analisis regresi berganda (metode enter). Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa harga diri, motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik dan motivasi, yang semuanya berfungsi sebagai variabel prediksi, memprediksi varians 42% dalam kecemasan negara dan varians 50% dalam kecemasan sifat. Motivasi dan harga diri adalah prediktor terbaik dari sifat dan kecemasan negara di antara pemain bola basket kursi roda liga utama. Akhirnya, tinjauan faktor-faktor yang berdampak pada kecemasan dan kualitas kinerja seperti motivasi dan harga diri disediakan.

C. Kerangka Pikir

Kepercayaan diri merupakan modal utama seorang atlet untuk maju dan mencapai prestasi yang tinggi. Zinnser et al. dalam Komarudin (2016: 65) untuk mencapai penampilan puncak atlet memerlukan kepercayaan diri, karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang

signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Semakin tinggi kepercayaan diri maka atlet mampu mencapai penampilan terbaiknya. Kepercayaan diri yang tinggi ke penampilan puncak, sedangkan kepercayaan diri yang rendah akan membuat atlet mengarah pada penampilan yang buruk. Ikbal (2019) meneliti atlet bola basket sebanyak 100 atlet atau responden hasil menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan performa atlet dalam penelitian tersebut sama-sama berada pada kategori tinggi, terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dengan performa atlet. Hal tersebut menunjukkan semakin tingginya kepercayaan diri maka semakin tinggi pula peak performanc atlet. Sejalan dengan hasil penelitian oleh Winahyu (2014) dengan 24 atlet elit sepak bola. Hasil penelitian terdapat pengaruh positif antara kepercayaan diri dengan penampilan puncak dengan persentase pengaruh sebesar 62,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa ketika kepercayaan diri atlet tinggi maka penampilan puncak juga tinggi

Keberhasilan seseorang atletpun dipengaruhi oleh adanya motivasi yang tinggi sehingga dalam diri atlet akan ada upaya untuk menyelesaikan tugas-tugas, dorongan untuk menguasai tugasnya dan mengatasi setiap rintangan yang ada. Sependapat dengan Komarudin (2016: 9) keterampilan dasar mental meliputi motivasi dan kepercayaan diri. Clarasasti & Jatmika (2017: 122) mengungkapkan bahwa motivasi memiliki hubungan erat dengan pribadi atlet dalam mencapai prestasi. Adanya motivasi yang tinggi juga dibutuhkan rasa percaya diri. Kedua

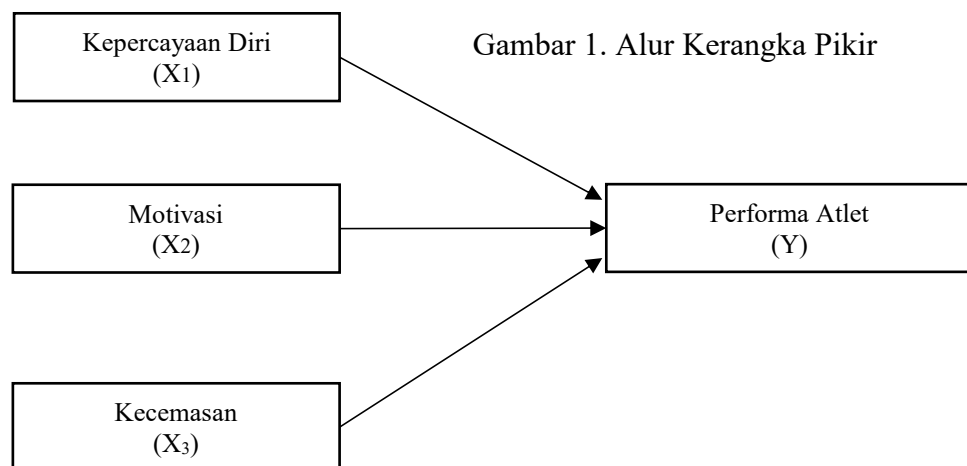
faktor tersebut memiliki kontribusi yang besar dalam mencapai prestasi. Penelitian Muriawijaya (2016: 10) hasilnya menunjukkan terdapat hubungan positif antara motivasi dengan kepercayaan diri tingginya motivasi maka dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet dan sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri atlet maka semakin menurun pula motivasi atlet tersebut untuk mencapai prestasi.

Demikian factor ketiga adalah kecemasan, kecemasan dapat dialami oleh semua orang yang meliputi rasa tegang, rasa tidak aman dan rasa khawatir. Mylsidayu (2015: 51) bahwa terdapat pengaruh situasi pertandingan terhadap kecemasan. Pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan dan kecemasan kembali meningkat saat mendekati akhir pertandingan terutama pada skor sama atau mendekati. Penelitian yang dilakukan oleh Clarasasti & Jatmika (2017: 127) pada atlet bola basket menunjukkan bahwa atlet yang memiliki motivasi yang tinggi maka tingkat kecemasan rendah. Hal tersebut disebabkan para atlet mampu meredam kecemasannya oleh dirinya sendiri, dorongan motivasi dari orang tua dan pelatih serta mengendalikan rasa cemas mereka dengan baik.

Keadaan yang terjadi adalah partisipan dalam bola basket di Kota Baubau sangat tinggi, namun di sisi lain justru kosong di level puncak prestasi sehingga masalah mengarah pada level performa dalam piramid atlet. Seperti halnya prestasi atlet bola basket di kota baubau masih belum mampu muncul lagi setelah hasil kejuaran-kejuaran daerah pada tahun

2020 di kejuaran daerah antar pelajar O2SN baik tingkat SD, SMP dan SMA.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa keberhasilan atlet bola basket dalam bertanding sangat ditentukan oleh kemampuan fisik dan mental yang dilatih secara seksama. Diantara aspek psikologis yang perlu diperhatikan adalah kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan. Sehingga dari berbagai permasalahan yang ada maka peneliti ingin mengetahui pengaruh kepercayaan diri, motivasi dukungan orang tua dan kecemasan terhadap performa atlet SMA di kota baubau.



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori di atas maka dapat disimpulkan hipotesis penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh kepercayaan diri terhadap performa atlet bola basket SMA di kota baubau”. Rumus hipotesis pertama adalah sebagai berikut:

Ho : tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap performa atlet

Ha : terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap performa atlet

Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika signifikansi $p > 0.05$, maka Ho diterima

Jika signifikansi $p < 0.05$, maka Ho ditolak

2. Hipotesis kedua

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh motivasi terhadap performa atlet bola basket SMA di kota baubau”.

Rumus hipotesis kedua adalah sebagai berikut:

Ho : tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi terhadap performa atlet

Ha : terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi terhadap performa atlet

Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika signifikansi $p > 0.05$, maka Ho diterima

Jika signifikansi $p < 0.05$, maka Ho ditolak

3. Hipotesis Ketiga

Hipotesis keempat dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh kecemasan terhadap performa atlet bola basket SMA di kota baubau”.

Rumus hipotesis keempat adalah sebagai berikut:

Ho : tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap performa atlet

Ha : terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap performa atlet

Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika signifikansi $p > 0.05$, maka Ho diterima

Jika signifikansi $p < 0.05$, maka Ho ditolak

4. Hipotesis Keempat

Hipotesis keempat dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dukungan orang tua dan kecemasan terhadap performa atlet bola basket SMA di kota baubau”. Rumus hipotesis kelima adalah sebagai berikut:

Ho : tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri, motivasi, dukungan orang tua dan kecemasan terhadap performa atlet

Ha : terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri, motivasi, dukungan orang tua dan kecemasan terhadap performa atlet

Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ Ho diterima

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ Ho ditolak.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan ialah *ex-post facto reaserch*. Penelitian *ex-post facto* merupakan penelitian untuk mengungkap kondisi yang telah terjadi untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kondisi tersebut tanpa memberikan perlakuan variabel/manipulasi variabel yang diberikan. Artinya, penelitian *ex-post facto* adalah penelitian yang bertujuan untuk melihat keterkaitan variabel bebas dengan variabel terikat yang sebelumnya telah terjadi karena manifestasi dari keempat variabel tersebut muncul sebelum penelitian dilakukan. Secara sederhana dapat diartikan bahwa variabel-variabel yang diteliti sudah melekat pada objek yang diteliti. Penelitian *ex-post facto* merupakan penelitian eksperimen tanpa memberikan perlakuan-perlakuan tertentu untuk menguji hipotesis karena penelitian ini mencari factor-faktor yang mempengaruhi melalui peristiwa yang telah terjadi.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan mengukur variabel bebas dan variabel terikat menggunakan angka-angka yang diolah melalui statistik. Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap pengaruh variabel bebas meliputi kepercayaan diri, motivasi, dukungan orang tua dan kecemasan dengan variabel terikat yakni performa atlet.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di masing-masing Sekolah Menengah Atas (SMA) yang ada di Kota Baubau. Berdasarkan update data sekolah yang aktif sebanyak 5 sekolah. Penelitian dilakukan di daerah Kota Baubau, Provinsi Sulawesi Tenggara

2. Waktu Penelitian

Penelitian dimulai pada tanggal 27 Juni sampai dengan 09 Juli di 5 Sekolah Menengah Atas (SMA) yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Sebelum melakukan penelitian peneliti menyerahkan surat izin penelitian dan selanjutnya melakukan penyebaran angket penelitian kemasing-masing SMA di Kota Baubau.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 173) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah seluruh atlet bola basket SMA yang ada di Kota Baubau yang berjumlah 119 orang.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2007: 81) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik sampling menggunakan total sampling, yaitu mengambil jumlah keseluruhan populasi untuk menjadi sampel (Arikunto, 2006: 175).

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Nama Sekolah	Jumlah	Ket
1	SMA NEGERI 1 BAUBAU	32	
2	SMA NEGERI 2 BAUBAU	30	
3	SMA NEGERI 3 BAUBAU	18	
4	MAN 1 BAUBAU	20	
5	SMK NEGERI 3 BAUBAU	19	
TOTAL		119	

D. Variabel Penelitian

1. Jenis Variabel

Penelitian ini memiliki dua jenis variable, yaitu :

- a. Variabel terikat (*dependen variable*) dalam penelitian ini adalah performa atlet.
- b. Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini terdiri dari kepercayaan diri, motivasi, dukungan orang tua dan kecemasan.

2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. Performa atlet

Performa atlet merupakan salah satu penentu kemenangan padasebuah pertandingan. Performa atlet pada sebuah pertandingan berhubungan dengan berbagai hal yaitu kemampuan yang dimiliki, psikologi atlet saat bertanding, kebugaran jasmani atlet, latihan

yang dilaksanakan sebelum pertandingan dan didukung oleh asupan karbohidrat selama pertandingan serta status hidrasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur performa atlet adalah berupa non tes dengan kuesioner sebanyak 34 butir pernyataan berdasarkan kajian teori Garfield dan Bennet dalam Satiadarma (2000: 165).

b. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu perasaan atau sikap yakin akan kemampuan yang dimiliki. Kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap dirinya dalam melakukan tindakan yang diharapkan. Perilaku atlet dipengaruhi oleh faktor kepercayaan diri saat berada dilapangan pertandingan saat berada dilapangan dimana atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya, untuk menampilkan sesuatu yang terbaik akan selalu ragu dan sanksi bahwa dirinya mampu untuk melakukannya, sehingga penampilannya menurun. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri adalah berupa kuesioner dengan 37 butir pernyataan yang diadopsi dari Amir (2015: 101).

c. Motivasi

Motivasi dalam penelitian ini adalah keinginan yang kuat untuk mencapai keberhasilan dalam pekerjaan yang ditandai dengan upaya aktualisasi diri, kepedulian pada keunggulan dan pelaksanaan tugas yang optimal. Motivasi dibedakan menjadi dua yaitu, motivasi

intrinsik dan motivasi ekstrinsik, dalam motivasi intrinsik berkaitan dengan mengeksplorasi rasa ingin tahu, ketertarikan untuk memahami sesuatu, memiliki hasrat untuk melakukan suatu aktivitas untuk kesenangan dan kepuasan. Motivasi ekstrinsik yang dialami oleh individu bersumber dari luar diri atlet seperti adanya imbalan materi, melakukan aktivitas olahraga untuk mendapatkan pujian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur motivasi adalah berupa kuesioner dengan 27 butir pernyataan yang diadopsi dari Pelletier et al. (1995).

d. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu situasional terhadap berbagai rangsangan stress. Kecemasan secara umum ditandai dengan perasaan negatif. Kecemasan dibedakan dengan dua komponen, yaitu kognitif yang ditandai dengan perasaan gelisah, takut, dan khawatir. Kecemasan kognitif juga dapat mengganggu konsentrasi dan perhatian dan menyebabkan naik turun emosi. Komponen kedua adalah kecemasan somatik dengan ditandai oleh keadaan fisik seperti terjadi ketegangan otot-otot, gerakan terasa berat, gemetar, detak jantung meningkat dari biasanya, dan keringat dingin. Kecemasan yang normal dan dapat di kontrol bermanfaat untuk membangun keadaan emosional dalam rangka merespon situasi tertentu yang mengancam. Instrumen yang digunakan adalah

berupa kuesioner dengan 21 butir pernyataan yang diadopsi dari Smith et al. (1990).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Sugiyono (2016: 145) menjelaskan kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pernyataan tertulis untuk dijawab oleh responden. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden baik secara langsung atau pun online melalui goggle form yang telah dibuat oleh peneliti. Pembagian kuesioner tersebut untuk memperoleh data dari kepercayaan diri, motivasi, dukungan orang tua, kecemasan, dan performa atlet bola basket SMA di Kota Baubau. Selanjutnya pengisian kuesioner menggunakan skala psikologis dengan jenis skala likert. Jawaban dari setiap butir instrumen menggunakan skala likert yang dijabarkan dengan kata-kata Tidak Pernah (TP) dengan nilai 1, Pernah (P) dengan nilai 2, Sering (SR) dengan nilai 3, dan Selalu (SL) dengan nilai 4, sedangkan untuk pernyataan negatif memiliki nilai sebaliknya Tidak Pernah (TP) dengan nilai 4, Pernah (P) dengan nilai 3, Sering (SR) dengan nilai 2, dan Selalu (SL) dengan nilai 1.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Sugiyono (2016: 103) dalam menyusun instrumen penelitian harus melalui langkah-langkah yang dapat dilihat melalui variabel yang akan

diteliti dan indikator yang akan diukur, kemudian disusun menjadi butir-butir pernyataan. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari sejumlah butir yang telah disesuaikan dengan masing-masing variabel dan indikator yang diteliti.

a. Performa Bertanding

Instrumen penelitian pada variabel performa bertanding mengadopsi berdasarkan kajian teori Garfield dan Bennet (1983) dalam Satiadarma (2000: 165) pada penelitian sebelumnya yang telah memiliki nilai validitas 0,863 dan nilai reliabilitas 0,953. Instrumen ini terdiri dari 34 butir pernyataan dari delapan aspek yang diantaranya: (1) mental rileks, (2) fisik rileks, (3) optimis, (4) terpusat pada pertandingan, (5) berenergi tinggi, (6) 77 kesadaran yang tinggi, (7) gerakan yang terkendali, dan (8) terseludang (terhindar dari gangguan). Kisi-kisi instrumen performa bertanding adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Performa Bertanding

Variabel	Aspek	Indikator	Butir
Performa Bertanding	Mental rileks	Tenang saat bertanding	1,2
		Bertanding dengan tepat dan cepat	3,26
	Fisik rileks	Tubuh tidak tegang	4,27
		Tubuh mudah koordinasi	5,6
	Optimis	Mempercayai kemampuan diri	7,28
		Mempunyai keyakinan	8,9
		Tidak memiliki keraguan	10,29

	Terpusat pada pertandingan	Focus pada pertandingan	11,12
		Fisik dan psikis berjalan sinergi	13,30
	Berenergi tinggi	Siap menghadapi pertandingan	14,15
		Memiliki semangat untuk bertanding	16,31
	Kesadaran yang tinggi	Peka terhadap situasi pertandingan	17,18
		Sadar akan kemampuan diri sendiri	19,32
	Gerakan yang terkendali	Gerakan yang dilakukan sesuai dengan kehendak	20,33
		Mampu mengontrol Gerakan	21,22
	Terseludang (terhindar dari gangguan)	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	23,24
		Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	25,34

b. Instrumen Kepercayaan Diri

Instrumen kepercayaan diri diadopsi dari Nyak Amir (2015) dengan judul penelitian “Pengembangan Instrumen Kepercayaan Diri untuk Atlet Bulutangkis” dengan tingkat validitas 0.614 dan reliabilitas 0.87. Instrumen ini terdiri dari 37 butir pernyataan dari 5 faktor kepercayaan diri yaitu: (1) optimis, (2) independen, (3) sportif, (4) tidak mencemaskan diri, dan (5) bisa beradaptasi. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Butir
Kepercayaan Diri	Optimis	Percaya dengan kemampuan sendiri	1,2,4,6
		Bersungguh-sungguh	3,7,9
		Memiliki harapan	5,8,10
	Independen	Mandiri	11,12,13,14,15,16,17
	Sportif	Mengakui kesalahan	18,19,20
		Menerima saran dan pendapat orang lain	21,22
		Menerima hasil pertandingan	23,24,25,26
	Tidak mencemaskan diri	Berani	27,28,29,30,31,32,33
	Bisa beradaptasi	Mudah bergaul	34,35,36,37

c. Instrumen Motivasi

Instrumen motivasi diadopsi dari Pelletier et al. (1995) dalam Muthiarani (2020) yang memiliki validitas 0,70 dan reliabilitas 0.70-0.85 dengan 27 butir pernyataan dari 3 faktor motivasi yaitu: (1) motivasi intrinsik (2) motivasi ekstrinsik, dan (3) amotivasi. Kisi-kisi instrumen motivasi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Motivasi

Variabel	Aspek	Indikator	Butir
Motivasi	Motivasi Intrinsik	Motivasi Intrinsik untui tau	
		Motivasi intrinsik untuk mencapai hal	1,2,4,8,10,11,12,13,14,16,17,
		Motivasi intrinsic untuk mengalami stimulasi	19,22,24,25,26
	Motivasi Ekstrinsik	Peraturan ekstrinsik	
		Introjeksi Identifikasi	6,7,9,15,20,21,23
	Amotivasi	Amotivasi	3,5,18,27

d. Instrumen Kecemasan

Instrumen kecemasan diadopsi dari Smith et al. (1990) yang memiliki validitas 0,838 dan reliabilitas 0,74 dengan 21 butir pernyataan dari 3 faktor kecemasan yaitu: (1) somatik (2) khawatir dan (3) gangguan konsentrasi. Kisi-kisi instrumen kecemasan adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

Variabel	Aspek	Indikator	Butir
Kecemasan	Somatik	Gugup	1
		Badan kaku	4,17
		Perut tegang	8,12,19
		Detak jantung cepat	11,21

		Badan gemetar	15
	Khawatir	Ragu-ragu	3,5,9,10,13,16,18
	Gangguan	Memikirkan hal lain	2,6
	Konsentrasi	Tidak fokus	7,14,20

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Pengumpulan data dapat digunakan dalam penelitian apabila instrumen dikatakan baik dengan memenuhi kriteria valid dan reliabel. Oleh karena itu sebelum instrumen digunakan kriteria validitas dan reliabilitas agar diketahui sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya yang harus terpenuhi terlebih dahulu. Untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas ini menggunakan program SPSS. Teknik pengujian yang sering digunakan para peneliti untuk uji validitas adalah menggunakan korelasi *Bivariate Pearson* (Produk Momen Pearson). Analisis ini dengan cara mengkorelasikan masing-masing skor item dengan skor total. Skor total adalah penjumlahan dari keseluruhan item. Item-item pertanyaan yang berkorelasi signifikan dengan skor total menunjukkan item-item tersebut mampu memberikan dukungan dalam mengungkap apa yang ingin diungkap à Valid. Jika $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).

1. Validitas Instrumen

Danang (2011: 69) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahan suatu instrumen. Skala yang diberikan diuji validitasnya melalui validitas isi yaitu setiap pernyataan atau aitem yang telah dirancang dinilai berdasarkan dari penilaian para ahli dan divalidasi menggunakan rumus validasi isi yang mengacu pada rumus Gregory (2014). Rumus Gregory yang digunakan untuk validasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$V_i = \frac{D}{(A + B + C + D)}$$

V_i : validitas isi

A : Kedua ahli menilai butir dengan nilai antara 1 atau 2

B : Ahli pertama menilai dengan nilai antara 3 atau 4 dan ahli kedua menilai butir dengan nilai antara 1 atau 2

C : ahli pertama menilai butir dengan nilai antara 1 atau 2 dan ahli kedua menilai butir dengan nilai antara 3 atau 4

D : kedua ahli menilai butir dengan nilai 3 atau 4

Kriteria untuk validitas isi adalah sebagai berikut:

0,8-1 : sangat tinggi

0,6-0,79 : tinggi

0,4-0,59 : sedang

0,2-0,39 : rendah

0,00-0,19 : sangat rendah

Hasil dari perhitungan validasi isi dari kelima instrumen penelitian adalah sebagai berikut:

$$\text{Performa Atlet} : V_i = \frac{11}{11} = 1$$

$$\text{Kepercayaan Diri} : V_i = \frac{11}{11} = 1$$

$$\text{Motivasi} : V_i = \frac{11}{11} = 1$$

$$\text{Kecemasan} : V_i = \frac{11}{11} = 1$$

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus Gregory, maka setiap variabel menunjukkan skor hasil validasi adalah 1. Skor tersebut menunjukkan bahwa kriteria validitasnya termasuk dalam kriteria sempurna yaitu dengan skor validasi 1. Oleh karena itu kelima instrumen dalam penelitian ini dapat dikatakan valid.

2. Reabilitas Instrumen

Reliabilitas Ghazali (2008: 45) adalah alat ukur untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari suatu variabel. Uji reliabilitas pada penelitian ini adalah menggunakan teknik Alpha Cronbach. (Nurgiyantoro & Gunawan (2015) mengatakan bahwa apabila nilai Alpha Cronbach > 0,60 maka data tersebut dapat dikatakan reliabel.

Adapun nilai Alpha Cronbach dari masing-masing variabel tertera pada tabel.

Tabel 6. Nilai Alpha Cronbach

Variabel	Jumlah Item	Nilai Cronbach's Alpha
Kepercayaan Diri	37	0.934
Motivasi	27	0.915
Kecemasan	21	0.890
Performa Atlet	34	0.876

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan nilai Alpha Cronbach, menunjukkan bahwa untuk kelima instrumen untuk setiap variabel memiliki reliabilitas yang sangat baik karena memiliki nilai Alpha Cronbach $> 0,60$.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

Tujuan dilakukannya uji normalitas adalah untuk menguji apakah variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal dalam model regresi. Uji normalitas dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan analisis grafik (grafik histogram dan probability plot) dan uji statistik (Kolmogorov-Smirnov) (Ghozali, 2016:154).

2. Analisis Regresi Berganda

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda dengan dua prediktor, yaitu adanya satu variabel

kriterium (dependen) dan tiga variabel prediktor (independen). Ghazali (2016) analisis regresi, bukan hanya mengukur hubungan antar dua variabel atau lebih tetapi juga menunjukkan arah hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen.

Persamaan garis regresi dituliskan sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan :

Y = Variabel dependen

a = nilai konstanta

b = angka koefisien regresi menunjukkan angka penurunan atau peningkatan variabel dependen berdasarkan oleh variabel independent

X₁ = Variabel independent 1

X₂ = Variabel independent 2

X₃ = Variabel independent 3

X₄ = Variabel Independen 4

Teknik analisis regresi berganda dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian ini baik secara partial maupun secara bersama sama. Teknik analisa ini cocok digunakan dalam penelitian ini karena data yang digunakan jenisnya adalah data interval. Data penelitian ini dinyatakan sebagai jenis data interval karena nilai yang dipakai adalah nilai komulatif

setiap responden dari skala likert yang digunakan. Hal ini sesuai dengan Budiaji (2013: 129) yang menyatakan bahwa skor kumulatif dari setiap pernyataan dari skala likert adalah data interval sehingga dapat dianalisis secara parametrik yaitu menggunakan analisis regresi berganda.

3. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Tujuan dilakukannya uji koefisien determinasi (R^2) untuk mengukur seberapa besar kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen, apabila nilai R^2 kecil maka kemampuan variabel independen untuk menjelaskan variasi-variabel dependen amat terbatas, rentang nilai koefisien determinasi dapat dilihat antara nol sampai dengan satu. Ghazali (2016: 95) menjelaskan bahwa secara umum untuk data silang (crosssection) nilai koefisien determinasi relatif rendah karena adanya variasi yang besar antara masing-masing pengamatan.

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima atau tidak. Maksum (2012: 49) uji hipotesis bertujuan untuk membuktikan hipotesis yang dirumuskan dapat terbukti dengan adanya data yang diperoleh. Pengujian hipotesis pertama, kedua, dan ketiga dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik uji t parsial sedangkan untuk hipotesis keempat menggunakan analisis regresi berganda.

Deskripsi hasil uji hipotesis pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima dijelaskan sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh kepercayaan diri terhadap performa atlet bola basket SMA di kota baubau”. Rumus hipotesis pertama adalah sebagai berikut:

Ho : tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap performa atlet

Ha : terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap performa atlet

Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika signifikansi $p > 0.05$, maka Ho diterima

Jika signifikansi $p < 0.05$, maka Ho ditolak

2. Hipotesis kedua

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh motivasi terhadap performa atlet bola basket SMA di kota baubau”.

Rumus hipotesis kedua adalah sebagai berikut:

Ho : tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi terhadap performa atlet

Ha : terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi terhadap performa atlet

Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika signifikansi $p > 0.05$, maka Ho diterima

Jika signifikansi $p < 0.05$, maka Ho ditolak

3. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh dukungan orang tua terhadap performa atlet bola basket SMA di kota baubau”. Rumus hipotesis ketiga adalah sebagai berikut:

Ho : tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan orang tua terhadap performa atlet

Ha : terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan orang tua terhadap performa atlet

Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika signifikansi $p > 0.05$, maka Ho diterima

Jika signifikansi $p < 0.05$, maka Ho ditolak

4. Hipotesis Keempat

Hipotesis keempat dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dukungan orang tua dan kecemasan terhadap performa atlet bola basket SMA di kota baubau”. Rumus hipotesis kelima adalah sebagai berikut:

Ho : tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri, motivasi, dukungan orang tua dan kecemasan terhadap performa atlet

Ha : terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri, motivasi, dukungan orang tua dan kecemasan terhadap performa atlet

Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ H_0 diterima

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ H_0 ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang didapatkan dari penelitian ini merupakan hasil skala kepercayaan diri, motivasi, kecemasan, dan performa bertanding yang telah diisi oleh subjek penelitian.

1. Deskripsi Sampel

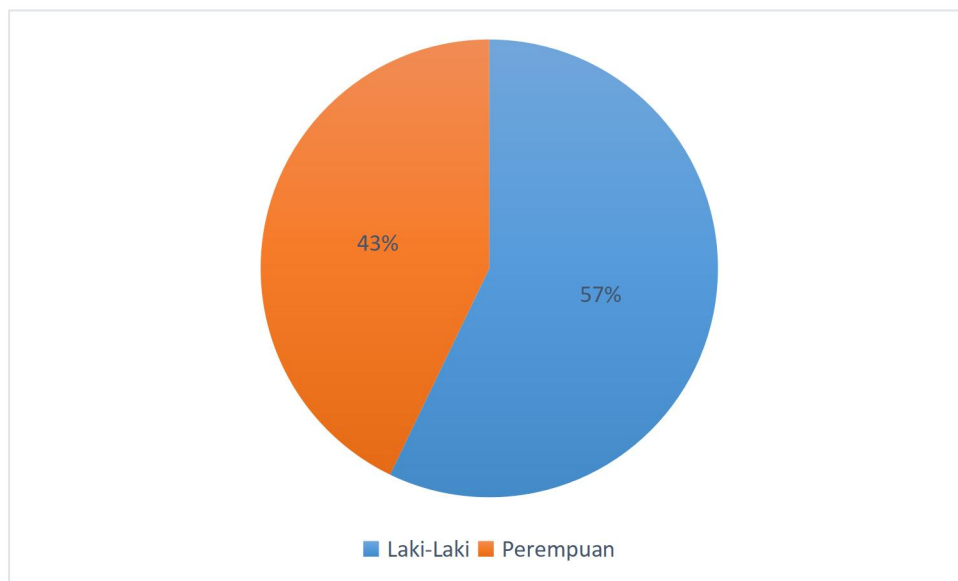
Responden yang berpartisipasi pada penelitian ini berjumlah 119 atlet. subjek yang digunakan dipilih berdasarkan karaktersitik sampel dalam penelitian, yaitu (1) atlet yang aktif mengikuti latihan dan turnamen, (2) atlet merupakan atlet remaja yang bersekolah di tingkat SMA, dan (3) sering mengikuti latihan minimal 1 tahun. Berikut gambaran karakteristik sampel penelitian.

a. Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 7. Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	68	57%
Perempuan	51	43%
Total	119	100%

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 119 terdiri atas 68 atlet (57%) laki-laki dan 51 atlet (43%) perempuan. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 2 berikut:



Gambar 2. Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

b. Deskripsi Sampel Berdasarkan SMA

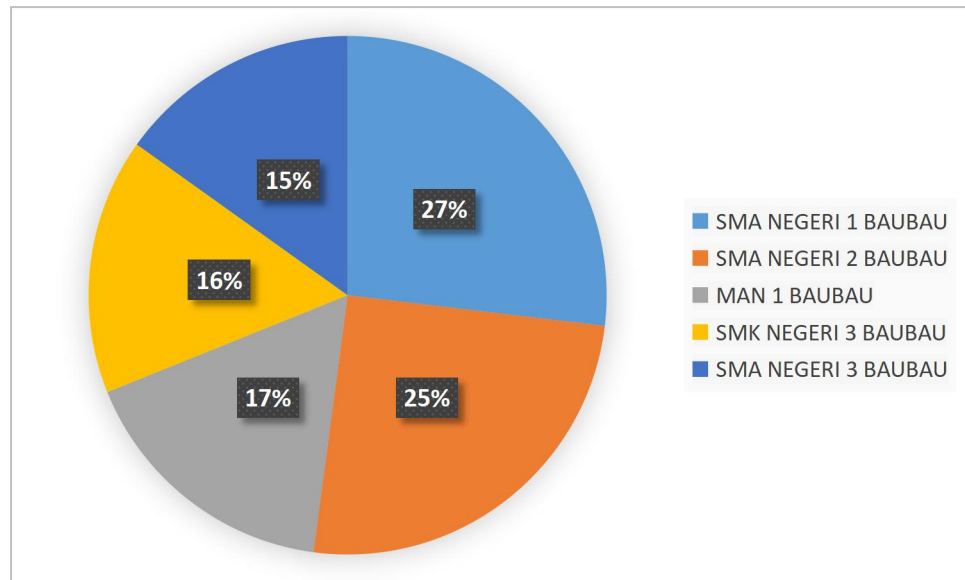
Berikut gambaran responden berdasarkan SMA disajikan pada tabel 8.

No	Nama Sekolah	Jumlah	Ket
1	SMA NEGERI 1 BAUBAU	32	
2	SMA NEGERI 2 BAUBAU	30	
3	MAN 1 BAUBAU	20	
4	SMK NEGERI 3 BAUBAU	19	
5	SMA NEGERI 3 BAUBAU	18	
TOTAL		119	

Berdasarkan tabel 8 dapat didapatkan bahwa responden subjek penelitian terbanyak dari SMA Negeri 1 Baubau sebanyak 32, kemudian SMA Negeri 2 Baubau 30, MAN 1 Baubau 20, SMK Negeri 3 Baubau 19

dan paling sedikit dari SMA Negeri 3 Baubau yaitu sebanyak 18 Atlet.

Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 3



Gambar 3. Data Distribusi SMA Subjek Penelitian

2. Deskripsi Hasil Uji Prasyarat

Uji prasyarat dilakukan lebih dulu sebelum uji hipotesis. Uji prasyarat analisis yang dilakukan antara lain, uji normalitas, uji heterokedastisitas dan uji multikorelinaritas, selanjutnya diuraikan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dari variabel bebas dan variabel terikat. Pengujian normalitas menggunakan analisis Kolmogorov-Smirnov yang dianalisis dengan bantuan SPSS 16. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi 0,314 lebih besar dari 0,05. Berdasarkan

hasil tersebut data dalam penelitian ini berdistribusi normal maka dapat dilanjutkan ke tahap analisis regresi.

b. Uji Heteroskedastisitas

Pada penelitian ini, uji heteroskedastisitas yang digunakan adalah uji Glejser yang menggunakan bantuan SPSS 16. Berdasarkan hasil analisis, didapatkan hasil bahwa ketiga variabel menunjukkan tidak terjadi heteroskedastisitas dengan nilai signifikan pada masing-masing variabel, yaitu kepercayaan diri: 0,843; motivasi: 0,921 ; kecemasan: 0,491. Ketiganya menunjukkan bahwa nilai yang berarti tidak terjadi heteroskedastisitas.

c. Uji Multikorelinaritas

Uji multikorelinaritas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya multikolinearitas antara variabel bebas dalam model. Apabila toleransi lebih dari 0,25 dan *Variance Inflation Factor* (VIF) kurang dari 10 berarti tidak terjadi multikolinearitas. Pengujian multikolinearitas menggunakan bantuan SPSS 16. Hasil dari pengujian multikolinearitas dapat dilihat dalam tabel 9 berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Multikolinearitas

No	Variabel	Tolerance	VIF	Kesimpulan
1	Kepercayaan Diri	0,536	1,867	Tidak terjadi multikolinearitas
2	Motivasi	0,510	1,960	Tidak terjadi multikolinearitas
3	Kesemasan	0,906	1,103	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan tabel 9 hasil multikolinearitas menunjukkan bahwa korelasi antar variabel bebas mempunyai nilai toleransi lebih dari 0,25 dan nilai VIF kurang dari 10. Sehingga dapat disimpulkan model regresi tersebut memenuhi uji asumsi tidak terjadi multikolinearitas.

3. Deskripsi Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pertama, kedua, dan ketiga dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik uji t parsial sedangkan untuk hipotesis keempat menggunakan analisis regresi berganda. Deskripsi hasil uji hipotesis pertama, kedua, ketiga, dan keempat dijelaskan sebagai berikut:

a. Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh kepercayaan diri terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau”. Rumus hipotesis pertama adalah sebagai berikut:

Pada tabel 10 menunjukkan bahwa pada variabel bebas kepercayaan diri nilai t hitungnya sebesar 4,481. Nilai tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan t tabel yang bernilai 1,660. Kriteria lain dapat dilihat dari nilai sig pada variabel kepercayaan diri yang lebih kecil dari 0,05 yaitu sebesar 0,000. Keputusan yang diambil dari kriteria tersebut adalah terdapat pengaruh positif dari kepercayaan diri terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan

bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh kepercayaan diri terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau, hipotesis pertama **diterima**.

Tabel 10. Hasil Pengujian Uji T Parsial

Variabel	t-hitung	t-tabel $\alpha=5\%$ df=98	Sig.
Kepercayaan diri	4,481	1,660	,000
Motivasi	3,708	1,660	,000
Kecemasan	-7,415	-1,660	,000

b. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh motivasi terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau”.

Pada tabel 10 menunjukkan bahwa pada variabel bebas motivasi nilai t hitungnya sebesar 3,708. Nilai tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan t tabel yang bernilai 1,660. Kriteria lain dapat dilihat dari nilai sig pada variabel motivasi yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0.000. Keputusan yang diambil dari kriteria tersebut adalah terdapat pengaruh positif dari motivasi terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh motivasi terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau, hipotesis kedua **diterima**.

c. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau”.

Pada tabel 10 menunjukkan bahwa pada variabel bebas kecemasan nilai t hitungnya sebesar -7,415. Nilai tersebut lebih kecil jika dibandingkan dengan $-t$ tabel yang bernilai -1,660. Kriteria lain dapat dilihat dari nilai sig pada variabel kecemasan yang lebih kecil dari 0,05 yaitu senilai 0,000. Keputusan yang diambil dari kriteria tersebut adalah terdapat pengaruh negatif dari kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau, hipotesis ketiga **diterima**.

d. Hipotesis Keempat

Hipotesis keempat dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan secara bersama-sama terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau”. Pengujian hipotesis keempat ini menggunakan teknik analisis regresi berganda.

Berdasarkan hasil uji F diperoleh F hitung 61,081; sementara F tabel pada taraf signifikan 5% adalah 2,70. Dengan demikian F hitung lebih besar dari F tabel ($61,081 > 2,70$).

Berdasarkan hasil analisis maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau.

Tabel 11. Hasil Regresi Berganda

Variabel	Beta	t-hitung	Sig.
Konstan	53,168	8,693	,000
Kepercayaan diri	0,252	4,481	,000
Motivasi	0,290	3,708	,000
Kecemasan	-0,543	-7,415	,000

Berdasarkan tabel 11 maka persamaan regresi dapat dinyatakan dalam persamaan sebagai berikut:

$$Y = 53,168 + 0,252X_1 + 0,290X_2 - 0,543X_3$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien kepercayaan diri X_1 sebesar 0,234 maka nilai performa bertanding naik satu sebesar 0,252 satuan, demikian juga koefisien motivasi X_2 sebesar 0,290 maka performa bertanding akan naik satu sebesar 0,290 satuan. Persamaan tersebut juga menunjukkan bahwa nilai koefisien kecemasan X_3 sebesar -0,543 meningkat satu maka performa bertanding akan menurun satu sebesar 0,543 satuan. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh terbesar diantara ketiga variabel bebas terhadap variabel terikat adalah variabel

kecemasan dengan sumbangan terbesar yang ditunjukkan dengan koefisien persamaan regresi untuk variabel kecemasan adalah - 0,543.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan secara bersama-sama terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau, hipotesis empat **diterima**.

4. Deskripsi Koefisien Korelasi (R) dan Koefisien Determinasi (R²)

Tujuan dilakukan uji koefisien determinasi adalah untuk mengukur sejauh mana kemampuan suatu model dalam menerangkan variasi variabel dependen dan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Berikut ini merupakan hasil dari uji koefisien determinasi:

Tabel 12. Koefisien Korelasi (R) dan Koefisien Determinasi (R²)

Nilai R	Nilai R Square	Nilai Adjusted R Square
.797 ^a	.636	.625

Hasil analisis regresi berganda dengan tiga prediktor menunjukkan koefisien korelasi (R) sebesar 0,797. Koefisien determinan R² sebesar 0,636. Hal ini berarti bahwa variabel performa bertanding dipengaruhi oleh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan sebesar 57,1% sedangkan 42,9% dipengaruhi oleh variabel lain.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau. Berdasarkan data penelitian yang dianalisis, maka hasil pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau

Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh positif terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin tinggi tingkat performa bertanding pada atlet. Apabila atlet memiliki kepercayaan diri yang baik maka atlet akan memiliki performa bertanding yang baik juga. Namun, akan sebaliknya jika atlet tidak memiliki kepercayaan diri yang baik maka akan berpengaruh dengan menurunnya performa bertanding atlet.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rejeki (2017) menyatakan bahwa penelitian ini menguji secara empirik hubungan antara kepercayaan diri terhadap performa bertanding dengan hasil yang menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan performa bertanding pada 60 atlet basket. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Winahyu (2014) juga menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri dengan performa bertanding pada atlet elit sepak bola dinyatakan terdapat

hubungan yang positif diantara keduanya. Sehingga sesuai juga dengan pendapat Husdarta (2014: 92) yang menyatakan bahwa salah satu modal utama dan mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki kepercayaan diri. Hal ini diperkuat juga oleh pendapat Sin (2017: 163) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan landasan bagi performa bertanding atlet dalam kompetisi.

Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang optimal adalah atlet yang kompeten dan siap. Ketika atlet merasa kompeten dan siap, atlet akan melakukannya dengan baik pada akhirnya dapat mencapai performa bertanding. Seperti yang diungkapkan oleh Komarudin (2015: 65) hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan peningkatan performa dapat membantu atlet dalam mencapai prestasi puncak.

Berdasarkan pendapat di atas kepercayaan diri memiliki pengaruh positif dengan performa bertanding. Atlet yang memiliki kepercayaan diri mampu menampilkan kemampuannya secara maksimal dan menjadikan kepercayaan diri sebagai modal utama untuk mencapai prestasi, menjadi prediktor keberhasilan dalam kompetisi, dan meningkatkan performa bertanding atlet.

2. Pengaruh Motivasi terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa motivasi memiliki pengaruh positif terhadap performa bertanding pada atlet bola basket SMA di Kota Baubau yang berarti atlet dengan motivasi tinggi maka akan

menghasilkan performa bertanding yang tinggi juga dan sebaliknya. Hal ini sejalan dengan Hatzigeorgiadis et al., (2008: 190) yang mengungkapkan bahwa motivasi berdampak positif terhadap performa meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi kecemasan kognitif. Studi yang dilakukan oleh Singh & Pathak (2017: 342) juga menambahkan bahwa atlet yang memiliki motivasi secara intrinsik berusaha keras untuk menguasai keterampilan dan mendorong untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Tingkat motivasi yang optimal sangat penting untuk meningkatkan performa, artinya motivasi memiliki dampak yang luar biasa pada performa atlet. sejalan dengan pendapat Subarjah et al., (2019: 345) mengungkapkan motivasi memiliki pengaruh positif terhadap performa atlet bulutangkis. Hasil penelitian lainnya oleh Cucui & Cucui (2014: 67) menyimpulkan motivasi merupakan kunci untuk mencapai penampilan terbaik, penampilan dalam olahraga dipengaruhi oleh intensitas motivasi semakin motivasi tinggi maka atlet akan mencapai penampilan terbaiknya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi memiliki pengaruh positif terhadap performa bertanding atlet. Saat motivasi atlet tinggi maka performa bertanding atlet tinggi begitu juga sebaliknya jika tingkat motivasi atlet rendah maka performa bertanding tidak dapat tercapai.

3. Pengaruh Kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan kecemasan memiliki pengaruh negatif dengan performa bertanding. Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan ke arah negatif dari kecemasan terhadap performa bertanding pada atlet bola basket SMA di Kota Baubau. Artinya, semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin tinggi performa atlet saat bertanding, dan berlaku sebaliknya semakin tinggi kecemasan maka performa bertanding atlet akan menurun. Hal ini senada dengan Mylsidayu (2015: 58) yang menyatakan bahwa kecemasan dapat memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan. Kecemasan identik dengan perasaan negatif sehingga perlu kontrol diri untuk tetap menghadapi segala sesuatu yang terjadi, kurangnya kontrol diri dapat menyebabkan kecemasan tidak terkendali sehingga akan mengganggu aktivitas dan merugikan atlet. Husdarta (2018: 81) menjelaskan kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stres. Kecemasan disebabkan karena perasaan takut, khawatir, dan ketegangan yang berlebih. Atlet dengan kecemasan tinggi menyebabkan tidak bisa mengeluarkan kemampuan yang dimilikinya karena adanya ketakutan akan lawan yang dihadapi, khawatir serta ketegangan yang berlebih saat menjelang pertandingan. Atlet harus memiliki kemampuan mengontrol tingkat kecemasan sebaik mungkin hal tersebut agar dapat tercapainya performa saat pertandingan.

Hasil penelitian Fakhurri (2018: 17) bahwa tingginya kecemasan dapat menurunkan tingkat performa bertanding dengan kontribusi yang diberikan kecemasan sebesar 63.1%. Hasil penelitian ini sejalan dengan Khan et al., (2017: 1) menyimpulkan kecemasan secara negatif mempengaruhi penampilan atlet. Penelitian lain yang dilakukan Sanioglu et al., (2017: 289) mengkaji terait pengaruh kecemasan pada keberhasilan atlet individu. Peneliti menjelaskan bahwa banyak atlet tidak dapat menunjukkan penampilan terbaiknya dalam sesi latihan ataupun kompetisi yang penuh dengan tekanan, hal ini disebabkan oleh tingkat kecemasan para atlet. Nugraha et al., (2020: 123) menjelaskan kecemasan yang dialami atlet sebelum maupun selama pertandingan menimbulkan performa atlet tidak optimal. Selain itu penelitian Parnabas et al., (2015: 1) memberikan gambaran bahwa kecemasan kognitif tingkat tinggi selama kompetisi sangat berbahaya dapat memperburuk penampilan bahkan menyebabkan kegagalan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang sudah ada diperoleh bahwa ada pengaruh negatif kecemasan terhadap performa bertanding atlet dengan hasil tersebut bahwa semakin rendah tingkat kecemasan atlet maka semakin tinggi performa bertanding dalam pertandingan.

4. Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan secara Bersama-sama terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket SMA di Kota Baubau

Hasil pengujian diperoleh nilai F hitung sebesar 61,081 dengan signifikan sebesar 0,000. Oleh karena itu nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa hipotesis keempat yang menyatakan ada pengaruh secara bersama-sama antara kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan dengan performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau, maka hipotesis diterima. Hasil uji R^2 pada penelitian ini diperoleh nilai sebesar 0,636. Hal ini menunjukkan bahwa performa bertanding dipengaruhi oleh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan sebesar 57,1%, sedangkan sisanya sebesar 42,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh secara bersama-sama antara kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding atlet. Soedibyo (2002) mengungkapkan bahwa prestasi merupakan hasil dari penampilan atlet yang dicapai melalui proses terbentuknya mental dan perilaku. Disisi lain Gunarsah (2004: 24) menjelaskan penampilan dapat tercapai melalui proses yang sesuai dengan standar kemampuan yang dimiliki. Performa bertanding adalah kemampuan seseorang dalam mengeluarkan segala kemampuannya secara maksimal baik fisik atau mental.

Soleh & Hakim (2019: 496) menyatakan bahwa peningkatan penampilan dalam olahraga dipengaruhi oleh tingkat kecemasan rendah dan motivasi tinggi. Disisi lain Abd El Wahab (2016: 33) bahwa adanya pengaruh positif antara kecemasan, motivasi dan performa atlet. Kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan memiliki pengaruh dalam meningkatkan performa, saat kepercayaan diri tinggi, kecemasan rendah, dan ketika atlet memiliki kepercayaan diri optimal maka atlet tersebut memiliki motivasi intrinsik untuk mengembangkan permainan dan meraih kesuksesan. Antony & Antony (2016: 3) mengungkapkan bahwa pada atlet bulutangkis remaja peraih medali memiliki tingkat kepercayaan diri, kontrol kecemasan, motivasi, dan penetapan tujuan lebih tinggi dibandingkan dengan atlet non peraih medali.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bersama-sama antara kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding. Semakin tinggi kepercayaan diri dan motivasi, serta kecemasan yang rendah maka performa bertanding dapat tercapai.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak lepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak menutup kemungkinan responden kurang bersungguhsungguh dalam mengisi kuesioner.

2. Peneliti menyadari kurangnya waktu dan pengetahuan dalam penelitian ini.
3. Penulis memiliki sedikit kendala selama proses pengambilan data.
Hal ini disebabkan karena beberapa sekolah masih belum melakukan latihan secara rutin sehingga pembagian angket melalui *online*.
4. Rencana awal adalah pengambilan data setelah pertandingan, namun karena semua pertandingan dibatalkan maka pengambilan data sesuai dengan pengalaman pertandingan terakhir dan dalam latihan tanding.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap data penelitian mengenai “Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket SMA di Kota Baubau” sebesar 57,1% dan mempunyai pengaruh yang signifikan dengan F hitung lebih besar dari F tabel yaitu $61,081 > 2,70$ dengan taraf signifikan 5%. secara rinci hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh kepercayaan diri terhadap performa bertanding pada atlet bola basket SMA di Kota Baubau. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $\beta = 0,361$ dan t -hitung sebesar 4,481 lebih besar dari t -tabel sebesar 1,660 pada taraf signifikan 5%. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif kepercayaan diri terhadap performa bertanding pada atlet bola basket SMA di Kota Baubau
2. Ada pengaruh motivasi terhadap performa bertanding pada atlet bola basket SMA di Kota Baubau. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $\beta = 0,306$ dan t -hitung sebesar 3,708 lebih besar dari t -tabel sebesar 1,660 pada taraf signifikan 5%. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif motivasi terhadap performa bertanding pada atlet bola basket SMA di Kota Baubau.
3. Ada pengaruh kecemasan terhadap performa bertanding pada atlet bola basket SMA di Kota Baubau. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $\beta = -$

0,459 dan t -hitung sebesar -7,415 lebih kecil dari t -tabel sebesar 1,660 pada taraf signifikan 5%. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh negatif kecemasan terhadap performa bertanding pada atlet bola basket SMA di Kota Baubau.

4. Ada pengaruh kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan secara bersamaan terhadap performa bertanding pada atlet bola basket SMA di Kota Baubau. Kontribusi kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA di Kota Baubau sebesar 57,1% dan mempunyai pengaruh yang signifikan dengan F hitung lebih besar dari F tabel yaitu $61,081 > 2,70$ dengan taraf signifikan 5%. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan secara bersamaan terhadap performa bertanding pada atlet bola basket SMA di Kota Baubau.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berharap dapat memberikan sumbangsih pengetahuan tentang pengaruh dari kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding atlet kepada para psikolog olahraga serta pelatih khususnya pelatih cabang olahraga bola basket bahwa tingginya performa bertanding dipengaruhi oleh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan, namun tentu saja faktor lain juga dapat mempengaruhi performa atlet saat bertanding.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi mengenai “Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan Terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket SMA di Kota Baubau” yang telah diuraikan di atas, berikut beberapa saran yang dapat menjadi masukan untuk pihak-pihak terkait.

1. Atlet

Peneliti memberikan saran kepada atlet bola basket SMA agar dapat mempelajari terkait performa bertanding, kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan. Penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket, sehingga dalam menghadapi suatu pertandingan hendaknya atlet tetap menjaga kepercayaan diri dan motivasi, serta mengontrol kecemasan. Oleh karena itu disarankan atlet melakukan persiapan dan latihan rutin dalam mencapai performa pada suatu pertandingan.

2. Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan pelatih dapat memberikan latihan secara terstruktur dan rutin, mendukung dan memfasilitasi atlet dalam membangun kepercayaan diri dan motivasi, serta melatih atlet untuk dapat mengontrol kecemasan sehingga atlet dapat mencapai performa bertanding dalam suatu pertandingan. Hal ini dapat dilaksanakan melalui program latihan mental yang diberikan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan latar belakang dan permasalahan yang sama, diusahakan untuk mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dan dengan menambahkan variabel lain yang belum terungkap dalam penelitian ini. Harus lebih mengontrol sampel yang diteliti karena dalam penelitian ini masih banyak kekurangan untuk itu hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulsyani. (2012). Sosiologi: skematika, teori, dan terapan. Jakarta: PT. Bumi
- Ahmadin, N.F, Mustari, & Gunawan (2012). Influence role of parents, teacher, learning motivation, methods, facilities and infrastructures to the recognition of qur'an students of SDIT Nurul Fikri Makassar. : Journal Of Management "Volume 1 No. 2"
- Alim, A. (2008). Peran Motivasi dalam Mengukir Prestasi. FIK: Universitan Negeri Yogyakarta.
- Amir, N. (2015). Instrument Development of Self-Confidence for Badminton Athletes. ANIMA Indonesian Psychological Journal, 30(2), 101–110.
- Armina Immawati. (2011).Pengaruh Pemberian Sport Drink terhadap Performadan Tes Keterampilan pada Atlet Sepak Bola Usia 15-18 Tahun.Semarang: FK Undip
- Athan, A. N., & Sampson. (2013). Coping with precompetitive anxiety in sports competition. *European Journal of Natural and Applied Sciences*, 1(1), 1–9.
- Ayuna, Q. (2017). Motivasi orang tua memasukkan anaknya pada kelompok bermain. Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak, Vol. I, No. 1.
- Budiaji, W. (2013). Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert (The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale). Ilmu Pertanian dan Perikanan, 2(2), 127–133. Diambil dari <http://umbidharma.org/jipp>
- Chu, C.-Y., Chen, I., Chen, L.-C., Huang, C.-J., & Hung, T.-M. (2011). Sources of psychological states related to peak performance in elite table tennis players. *The 12th ITTF Sports Science Congress*, (1), 86–90.
- Clarasasti, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta. Humanitas (Jurnal Psikologi), 1(2), 121–132.
- Danang, S. (2011). Metodologi Penelitian Ekonomi. Cetakan Pertama. CAPS. Yogyakarta.

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Info datin: Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Faturrochman, M. (2017). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 71–79.
- FIBA. (2010). Peraturan Resmi Bola basket. San Juan, Puerto Rico: FIBA.
- Galli, N & Vealey, R.S. (2008). *Bouncing Back from Adversity : Athletes experiece of resilience*. The Sport Psychologist
- Ghozali, I. (2008). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Semarang: Badan Penerbit UNDIP. Semarang.
- Ghozali, Imam. (2016). Aplikasi Analisis Multivariate IBM SPSS 23. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang.
- Gómez, M.-A., Lorenzo, A., Ibañez, S.-J., & Sampaio, J. (2013). Ball possession effectiveness in men's and women's elite basketball according to situational variables in different game periods. *Journal of Sports Sciences*, 31(14), 1578–1587. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.792942>
- Gregory, J, R. (2014). *Psychological testing: History, principles, and applications* (7th ed.). United State of America: Pearson Educación.
- Harsono. (2015). *Periodesasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Human Kinetics, Inc.
- Husdarta, H, J, S. (2014). *Psikologi Olahraga* (3 ed.). Bandung: Alfabeta, Bandung.
- Husdarta, H, J, S. (2018). *Psikologi Olahraga* (4 ed.). Bandung: Alfabeta, Bandung.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara* (1 ed.). Yogyakarta: Pohon Cahaya (Anggota IKAP).
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology A Student's Handbook*. New York, NY: Routledge.

- Jarvis, Matt (1999). Sport psychology. London:Routledge.
- Juuso, malmikare. 2011. *Self-esteem, anxiety and motivation – the effect of psychological factors on sport performance*. Thesis (publication). University of.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga* (2 ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga* (4 ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Krause, J. V, & Nelson, C. (2018). Basketball skills & drills. Human Kinetics.
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of sports science & medicine*, 6(CSSI-2), 28.
- Kurdi, K., & Putra, M. F. P. (2017). Pengaruh Aspek Psikologis terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Segar*, 6(1), 31–43.
- Kuspriyani, D. S., & Setyawati, H. (2014). Survei Motivasi Prestasi Atlet Klub Bulutangkis Pendowo Semarang Tahun 2014. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 108–114. Diambil dari <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Lane, L.M. (2008). sport and exercise psychology. London: Hodder Education.
- Leong, H. F., Lam, W.-K., Ng, W. X., & Kong, P. W. (2018). Center of Pressure and Perceived Stability in Basketball Shoes With Soft and Hard Midsoles. *Journal of Applied Biomechanics*, 34(4), 284–290. doi:10.1123/jab.2017- 0120
- Luiselli, James. K dkk. (2011). Behavioral Sport. New York: Springer Science.
- Maksum, A. (2012). Metodologi penelitian dalam olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Marliani, R. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (1 ed.). Bandung: CV Pustaka Setia.
- Marliani, R. (2016). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja (1 ed.). Bandung: CV Pustaka Setia.

- Muthiarani, A. (2012) Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan dengan Performa Puncak Atlet Bulutangkis Remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta. Tesis. Yogyakarta: Program Magister Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 2020.
- Myerscough, K. (1995, April). The Game with No Name: The Invention of Basketball. *The International Journal of the History of Sport*, Vol. 12, pp. 137–152. doi.org/10.1080/09523369508713887
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Nurgiyantoro, B., & Gunawan, M. (2015). Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu Sosial: Teori dan Prak-tik dengan IBM SPSS Statistic 21. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- Parnabas, V (2015).The Level of Competitive State Anxiety and Sport Performance on Runners.Malaysia:University of MARA Technology
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.
- Pratama, M. I. (2019). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Atlet Futsal Usia Remaja. Tesis, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Jakarta.
- Raynadi, F., Rachmah, D., & Akbar, S. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154.
- Reisel,.D.W & Kopelman,.R.E (2001). *The effect of failure on Subsequent Group Performance in a Professional Sport Setting*. New York:Baruch College
- Robert Weinberg, Daniel Gould. (2014). Foundations of Sport and Exercise Psychology 6th Edition with Web Study Guide. Human Kinetics Publishers, 664 / 1361. 1450469817/9781450469814
- Rushall, B. S. (2009). *A Manual for Sporting Excellence*. California, USA: e Book.

- Salim & Yenny S, (1991). Kamus besar bahasa Indonesia kontemporer. Jakarta: Modern. English Press
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety research*, 2(4), 263–280.
- Smrdu,.M. (2015). *First-person experience of optimal sport Competition performance of elite team athletes*. Slovenia: Department of Psychology, FAMNIT, University of Primorska, Slovenia
- Soepartono. (2009). Sarana dan prasarana olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Soeryabrata S. (1997). Psikologi pendidikan. Yogyakarta: UGM Press
- Sofie,.R.I.M.(2012). *Fueling sport performance: increasing awareness In female collegiate vegetarian athletes*. United States :Marshall University state of America: Human Kinetics.
- Subarjah, H., Gilang, P. P., Sandey, T. P., & Amanda, P. S. (2019). The Effect of Training Motivation and Emotional Intelligence on the Performance of Badminton Players. In *Global Conference Series: The 1th Internasional Conference on Education, Science and Technology* (Vol. 2, hal. 345–352). Redwhite Press.
<https://doi.org/10.32698/tech1315170>
- Sugiyono. (2007). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfa Beta.
- Sulistiyo, Nanda. 2016. Aktivitas Fisik dan Performa. (Online)
<http://tiasulistiya.blogspot.com/2016/02/aktivitas-fisik-dan-performa.html> diakses pada 18 Juli 2019, jam 23.10 WIB.
- Sulistiyono. (2017). *Tes pengukuran dan evaluasi olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Tanasaldy, T. (2017). Legacy of the past: Chinese Indonesian sporting achievements during the Sukarno era. *Bijdragen Tot de Taal-, Land-En Volkenkunde/Journal of the Humanities and Social Sciences of Southeast Asia*, 173(1), 53–82. doi.org/10.1163/22134379-17301003

- Tanasaldy, T., & Palmer, C. (2019). Discrimination, sport and nation building among Indonesian Chinese in the 1950s. *Indonesia and the Malay World*, 47(137), 47–65. doi.org/10.1080/13639811.2019.1559564
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training. Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendikia.
- Tyler Masters.(2009). *Subjective well-being, sport performance, training load and life experiences of college athletes*. United states: College of Bowling Green State University
- Tyler Masters.(2009). *Subjective well-being, sport performance, training load and life experiences of college athletes*. United states: College of Bowling Green State University
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246
- Winahyu, M. S. (2014). Hubungan kepercayaan diri dengan penampilan puncak pemain sepak bola Arema Indonesia. Tesis, tidak diterbitkan, Universitas Islan Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Xin, L., Zhu, M., & Chipman, H. (2017). A continuous-time stochastic block model for basketball networks. *The Annals of Applied Statistics*, 11(2), 553–597. DOI: 10.1214/16-AOAS993

LAMPIRAN

Lampiran 1

A. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kepercayaan Diri

Validitas :

Aspek	Validator 1	Validator 2	Konversi 1	Konversi 2	Skor Validasi
Materi	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
Kontruksi	4	4	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
Bahasa	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1

Reabilitas :

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	37

2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Motivasi

Validitas :

Aspek	Validator 1	Validator 2	Konversi 1	Konversi 2	Skor Validasi
Materi	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
Kontruksi	4	4	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
Bahasa	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1

Reabilitas :

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.915	27

3. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kecemasan

Validitas :

Aspek	Validator 1	Validator 2	Konversi 1	Konversi 2	Skor Validasi
Materi	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1

	4	3	1	1	1
Kontruksi	4	4	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
Bahasa	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1

Reabilitas :

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.890	21

4. Validitas dan Reliabilitas Instrumen perfroma bertanding

Validitas

Aspek	Validator 1	Validator 2	Konversi 1	Konversi 2	Skor Validasi
Materi	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
Kontruksi	4	4	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1

	4	3	1	1	1
Bahasa	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1
	4	3	1	1	1

Reabilitas :

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.876	34

Lampiran 2

A. Deskripsi Data Penelitian dan Hasil Uji Prasyarat Analisis

No	Responden	Kepercayaan Diri	Motivasi	Kecemasan	Performa Bertanding
1	IH	132	100	38	93
2	FR	147	104	33	100
3	NS	120	88	21	109
4	TR	128	98	41	102
5	RR	112	59	22	88
6	DW	117	77	24	94
7	PH	128	94	40	95
8	AL	111	91	24	95
9	RO	124	75	32	85
10	AF	111	91	24	95
11	RS	101	90	37	92
12	ZH	132	81	42	80
13	NA	131	90	29	99
14	NG	107	77	30	78
15	AN	129	83	40	95
16	CN	99	66	30	85
17	DT	139	95	25	105
18	NV	143	97	22	102
19	AA	127	86	29	103
20	CM	139	100	35	97
21	MY	100	78	45	59
22	WP	106	79	42	70
23	AC	111	85	25	91
24	PF	132	80	27	95
25	AS	132	79	38	70
26	BP	125	86	41	79
27	HF	123	61	49	65
28	LF	121	94	35	86
29	DS	128	80	37	94
30	SM	128	80	37	94
31	FA	120	72	40	85
32	MR	134	93	22	100
33	AB	108	81	38	74
34	SH	140	87	42	95
35	MS	102	90	30	73
36	RA	109	86	35	86

No	Responden	Kepercayaan Diri	Motivasi	Kecemasan	Performa Bertanding
37	WI	122	78	41	91
38	AH	115	88	28	88
39	WW	138	91	33	99
40	AR	142	95	21	99
41	NS	139	100	33	101
42	AR	126	72	65	68
43	NN	142	95	21	99
44	KV	123	85	42	87
45	RM	94	71	34	82
46	RZ	96	63	33	74
47	WY	124	94	42	96
48	SI	127	72	23	85
49	RI	135	91	38	101
50	SR	127	80	38	92
51	IR	108	74	31	87
52	DS	121	95	23	89
53	YT	132	94	25	101
54	WR	100	70	32	87
55	CL	132	79	38	91
56	RD	97	65	42	75
57	AD	107	67	40	89
58	AK	117	77	22	87
59	LM	128	69	70	68
60	IB	128	79	35	90
61	EM	79	56	34	76
62	RB	119	81	37	95
63	TA	121	82	25	94
64	FF	97	73	41	68
65	BK	139	94	32	94
66	OP	123	71	35	81
67	LW	139	93	35	98
68	IM	111	90	36	85
69	TC	126	80	37	94
70	GA	117	92	35	104
71	YR	148	108	30	95
72	MA	97	82	33	88
73	MG	142	79	72	68
74	HA	107	70	38	77
75	IS	140	87	39	102

No	Responden	Kepercayaan Diri	Motivasi	Kecemasan	Performa Bertanding
76	ZK	135	83	38	92
77	TI	146	93	27	97
78	JL	101	76	32	79
79	NR	142	93	28	98
80	YY	129	85	26	92
81	MF	137	93	34	101
82	IZ	141	88	30	104
83	DA	132	81	42	80
84	SY	131	90	29	99
85	JM	107	77	30	78
86	IO	129	83	40	95
87	MW	99	66	30	85
88	SU	139	95	25	105
89	AS	127	80	38	92
90	AZ	108	74	31	87
91	KF	121	95	23	89
92	ZT	132	94	25	101
93	TL	100	70	32	87
94	HL	132	79	38	91
95	MN	147	104	33	100
96	OB	120	88	21	109
97	SS	130	98	41	102
98	BJ	112	59	22	88
99	JI	117	77	24	94
100	SK	128	94	40	95
101	LG	111	91	24	95
102	EC	124	75	32	85
103	MT	128	79	35	90
104	SV	79	56	34	76
105	GM	119	81	37	95
106	AG	121	82	25	94
107	HV	97	73	41	68
108	SF	139	94	32	94
109	NY	123	71	35	81

B. Hasil Analisa Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N		Unstandardized Residual	
		109	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000	
	Std. Deviation	6,35486502	
Most Extreme Differences	Absolute	,092	
	Positive	,038	
	Negative	-,092	
Test Statistic		,092	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.025 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.303 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,291
		Upper Bound	,314

2. Uji Heterosdastisitas

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7611,540	3	2537,180	61,081	.000 ^b
	Residual	4361,505	105	41,538		
	Total	11973,046	108			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X3, X1, X2

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	53,168	6,116		8,693	.371
	X1	,252	,056	,361	4,481	.843
	X2	,290	,078	,306	3,708	.921
	X3	-,543	,073	-,459	-7,415	.491

a. Dependent Variable: Y

3. Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1 (Constant)	53,168	6,116		8,693	,000					
X1	,252	,056	,361	4,481	,000	,555	,401	,264	,536	1,867
X2	,290	,078	,306	3,708	,000	,644	,340	,218	,510	1,960
X3	-,543	,073	-,459	-7,415	,000	-,520	-,586	-,437	,906	1,103

a. Dependent Variable: Y

Lampiran 3

A. Hasil Uji Hipotesis

Uji t

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	53,168	6,116		8,693	,000
X1	,252	,056	,361	4,481	,000
X2	,290	,078	,306	3,708	,000
X3	-,543	,073	-,459	-7,415	,000

Uji F

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	7611,540	3	2537,180	61,081	.000 ^b
Residual	4361,505	105	41,538		
Total	11973,046	108			

a. Dependent Variable: Y

b. b. Predictors: (Constant), X3, X1, X2

Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.797 ^a	,636	,625	6,445

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X3, X1, X2

Lampiran 4

Kisi-Kisi dan Instrumen

Lampiran 4. Kisi-kisi dan Instrumen Penelitian

1. Kisi-kisi dan Instrumen Performa Bertanding

a. Kisi-kisi Performa Bertanding

Variabel	Aspek	Indikator	Butir
Performa Bertanding	Mental rileks	Tenang saat bertanding	1,2
		Bertanding dengan tepat dan cepat	3,26
	Fisik rileks	Tubuh tidak tegang	4,27
		Tubuh mudah koordinasi	5,6
	Optimis	Mempercayai kemampuan diri	7,28
		Mempunyai keyakinan	8,9
		Tidak memiliki keraguan	10,29
	Terpusat pada pertandingan	Focus pada pertandingan	11,12
		Fisik dan psikis berjalan sinergi	13,30
	Berenergi tinggi	Siap menghadapi pertandingan	14,15
		Memiliki semangat untuk bertanding	16,31
	Kesadaran yang tinggi	Peka terhadap situasi pertandingan	17,18
		Sadar akan kemampuan diri sendiri	19,32
	Gerakan yang terkendali	Gerakan yang dilakukan sesuai dengan kehendak	20,33
		Mampu mengontrol Gerakan	21,22
	Terseludang (terhindar dari gangguan)	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	23,24
		Tidak terpengaruh gangguan-gangguan	25,34

		eksternal	
--	--	-----------	--

b. Instrumen Performa Bertanding

No.	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
1	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan				
2	Saya dapat bergerak sesuai dengan keinginan				
3	Saya dapat bermain efektif dalam pertandingan				
4	Saat bertanding tubuh saya merasa rileks				
5	Pergerakan saya efektif				
6	Permainan saya sesuai dengan keinginan				
7	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding				
8	Pada saat dilapangan pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				
9	Saya ragu dengan kemampuan sendiri				
10	Saya tidak mudah untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan				
11	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton				
12	Kemampuan saya dapat diterima dengan baik oleh rekan saya				
13	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak				
14	Saya yakin akan menang dalam pertandingan				
15	Saya tidak bisa menampilkan performa terbaik				
16	Saya merasa semangat dalam bertanding				
17	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan				
18	Saya lambat beradaptasi dalam pertandingan				
19	Saya tidak bisa memaksimalkan kemampuan dalam bertanding				

No	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
20	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat bertanding berjalan sesuai keinginan				
21	Saya mampu mengontrol pergerakan saat bertanding				
22	Gerakan saya cenderung kurang efektif				
23	Saya sangat percaya diri saat bertanding				
24	Saya yakin akan menang dalam pertandingan				
25	Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat				
26	Saya bertanding dengan terburu-buru				
27	Saat bertanding tubuh saya terasa kaku				
28	Saya percaya mampu bertanding dengan maksimal				
29	Saya ragu mampu menghadapi lawan jika lawan saya lebih bagus				
30	saya mampu mengantisipasi situasi yang mendesak dalam pertandingan				
31	Saya bersemangat dalam setiap pertandingan				
32	Saya menerima dengan lapang dada hasil pertandingan				
33	Gerakan saya saat bertanding tidak sesuai dengan kehendak				
34	Saya terganggu dengan sorakan penonton				

2. Kisi-kisi dan Instrumen Kepercayaan Diri

a. Kisi Kisi Kepercayaan Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Butir
Kepercayaan Diri	Optimis	Percaya dengan kemampuan sendiri	1,2,4,6
		Bersungguh-sungguh	3,7,9

		Memiliki harapan	5,8,10
	Independen	Mandiri	11,12,13,14,15,16,17
	Sportif	Mengakui kesalahan	18,19,20
		Menerima saran dan pendapat orang lain	21,22
		Menerima hasil pertandingan	23,24,25,26
	Tidak mencemaskan diri	Berani	27,28,29,30,31,32,33
	Bisa beradaptasi	Mudah bergaul	34,35,36,37

b. Instrumen Kepercayaan Diri

No.	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
1	Saya percaya pada kemampuan saya sendiri				
2	Saya bisa melakukan tugas saya				
3	Saya tidak mudah menyerah				
4	Saya bisa membuat keputusan				
5	Saya memiliki harapan-harapan yang baik				
6	Saya selalu percaya diri				
7	Saya selalu mencoba yang terbaik				
8	Saya memiliki keyakinan				
9	Saya selalu antusias				
10	Saya bertekad				
11	Saya melakukan sesuatu dengan kemampuan saya sendiri				
12	Saya mencoba melakukan sesuatu sendiri				
13	Saya mengikuti keinginan saya sendiri				
14	Saya tidak bergantung pada orang lain				
15	Saya berlatih dalam kondisi apa pun				
16	Saya menjaga semangat saya				

No.	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
17	Saya dapat memecahkan masalah				
18	Saya mengakui kesalahan saya				
19	Saya tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan saya				
20	Saya minta maaf atas kesalahan saya				
21	Saya terbuka untuk saran				
22	Saya menerima risiko				
23	Saya bermain adil selama pertandingan				
24	Saya menerima keputusan				
25	Saya tidak meremehkan lawan saya				
26	Saya menerima kekalahan				
27	Saya bisa menyuarakan pendapat saya				
28	Saya berani mengikuti turnamen				
29	Saya tidak takut pada pertandingan				
30	Saya tidak takut pada penampilan lawan saya				
31	Saya sangat tangguh secara mental				
32	Saya tidak terintimidasi oleh lawan saya				
33	Saya orang yang gigih				
34	Saya mudah bergaul				
35	Saya tidak merasa canggung dalam situasi sosial				
36	Saya bisa menyesuaikan diri				
37	Saya tidak gugup				

3. Kisi-Kisi dan Instrumen Motivasi

a. Kisi-Kisi Motivasi

Variabel	Aspek	Indikator	Butir
Motivasi	Motivasi Intrinsik	Motivasi Intrinsik untuk tau Motivasi intrinsik untuk mencapai hal Motivasi intrinsik untuk mengalami stimulasi	1,2,4,8,10,11, 12,13,14,16,17, 19,22,24,25,26
	Motivasi	Peraturan ekstrinsik	6,7,9,15,20,21,23

	Ekstrinsik	Introjeksi Identifikasi	3,5,18,27
	Amotivasi	Amotivasi	

b. Instrumen Motivasi

No.	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
1	Saya berolahraga untuk merasakan pengalaman hidup yang menyenangkan				
2	Saya berolahraga untuk tahu lebih banyak tentang olahraga yang saya lakukan.				
3	Saya punya alasan yang tepat untuk melakukan olahraga, tetapi sekarang saya bertanya pada diri sendiri jika saya harus terus melakukannya.				
4	Saya berolahraga untuk menemukan teknik latihan yang baru.				
5	Saya punya kesan bahwa saya tidak mampu berhasil dalam olahraga ini				
6	Saya dianggap baik oleh orang yang saya kenal karena berolahraga.				
7	Saya bertemu dengan orang lain karena olahraga.				
8	saya merasa banyak kepuasan pribadi saat menguasai teknik latihan yang sulit				
9	Saya merasa menjadi atlet adalah sebuah harga diri				
10	olahraga adalah cara lain untuk mengembangkan aspek-aspek lain dari diri				
11	olahraga dapat meningkatkan beberapa kelemahan saya				
12	saya gembira saat terlibat dalam kegiatan olahraga				
13	saya harus berolahraga agar merasa nyaman dengan diri saya sendiri				

No.	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
14	saya merasa puas saat saya menyempurnakan kemampuan saya melalui olahraga				
15	Saya berolahraga karena orang-orang di sekitar saya berpikir penting untuk bugar.				
16	saya berolahraga karena itu adalah cara yang baik untuk belajar banyak hal yang dapat berguna bagi saya di area lain dalam hidup saya.				
17	saya merasakan emosi kuat ketika saya melakukan olahraga yang saya sukai				
18	Saya tidak tahu keahlian saya di olahraga.				
19	Saya senang saat melakukan gerakan sulit tertentu				
20	saya akan merasa buruk jika saya tidak meluangkan waktu untuk berolahraga				
21	saya berolahraga untuk menunjukkan kepada orang lain betapa bagusnyanya saya dalam olahraga saya.				
22	saya senang saat mempelajari teknik pelatihan yang belum pernah saya coba sebelumnya.				
23	olahraga sebagai salah satu cara terbaik untuk menjaga hubungan yang baik dengan teman-teman saya				
24	saya merasa senang apabila totalitas dalam beraktivitas.				
25	saya berfikir harus berolahraga secara teratur.				
26	olahraga dapat menemukan strategi kinerja baru.				
No.	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
27	Saya berfikir sepertinya tidak dapat mencapai tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri				

4. Kisi-kisi dan Instrumen Kecemasan

a. Kisi-kisi Kecemasan

Variabel	Aspek	Indikator	Butir
Kecemasan	Somatik	Gugup	1
		Badan kaku	4,17
		Perut tegang	8,12,19
		Detak jantung cepat	11,21
		Badan gemetar	15
	Khawatir	Ragu-ragu	3,5,9,10,13,16,18
	Gangguan Konsentrasi	Memikirkan hal lain	2,6
		Tidak fokus	7,14,20

b. Instrumen Kecemasan

No.	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
1	Saya merasa gugup				
2	Selama kompetisi, saya menemukan diri saya memikirkan hal-hal yang tidak berhubungan.				
3	Saya memiliki keraguan diri.				
4	Tubuh saya terasa tegang.				
5	Saya khawatir bahwa saya mungkin tidak berhasil sebaik mungkin dalam kompetisi				
6	Pikiranku mengembara selama kompetisi olahraga.				
7	Saat tampil, saya sering tidak memperhatikan apa yang sedang terjadi.				
8	Perut saya tegang.				
9	Pikiran melakukan yang buruk mengganggu konsentrasi saya selama kompetisi				

No.	Pernyataan	TP	PR	SR	SL
10	Saya khawatir tersedak di bawah tekanan.				
11	Jantungku berdegup kencang.				
12	Saya merasa perut saya tenggelam.				
13	Saya khawatir tentang kinerja yang buruk.				
14	Saya kehilangan konsentrasi selama kompetisi karena gugup				
15	Saya kadang-kadang menemukan diri saya gemetar sebelum atau selama acara kompetitif				
16	Saya khawatir tentang mencapai tujuan saya.				
17	Tubuh saya terasa kencang				
18	Saya khawatir bahwa orang lain akan kecewa dengan kinerja saya.				
19	Perut saya kesal sebelum atau selama acara kompetitif.				
20	Saya khawatir saya tidak akan bisa berkonsentrasi.				
21	Jantungku berdebar sebelum kompetisi.				

Lampiran 5
SURAT IZIN PENELITIAN DAN SURAT
KETERANGAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 878/UN34.16/PT.01.04/2022

31 Mei 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . KEPALA SEKOLAH SMA NEGERI 1 BAUBAU

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Muh. Rinaldy
NIM : 20611251003
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN
TERHADAP PERFORMA BERTANDING ATLET BOLA BASKET
SMA DI KOTA BAUBAU
Waktu Penelitian : 3 - 11 Juni 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 879/UN34.16/PT.01.04/2022

31 Mei 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

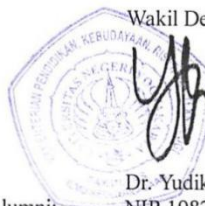
Yth . KEPALA SEKOLAH SMA NEGERI 2 BAUBAU

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Muh. Rinaldy
NIM : 20611251003
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN
TERHADAP PERFORMA BERTANDING ATLET BOLA BASKET
SMA DI KOTA BAUBAU
Waktu Penelitian : Senin - Sabtu, 6 - 11 Juni 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 880/UN34.16/PT.01.04/2022

31 Mei 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . KEPALA SEKOLAH SMA NEGERI 3 BAUBAU

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Muh. Rinaldy
NIM	: 20611251003
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN TERHADAP PERFORMA BERTANDING ATLET BOLA BASKET SMA DI KOTA BAUBAU
Waktu Penelitian	: Senin - Sabtu, 6 - 11 Juni 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 883/UN34.16/PT.01.04/2022

31 Mei 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . KEPALA SEKOLAH MAN 1 BAUBAU

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Muh. Rinaldy
NIM : 20611251003
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN
TERHADAP PERFORMA BERTANDING ATLET BOLA BASKET
SMA DI KOTA BAUBAU
Waktu Penelitian : Selasa - Sabtu, 7 - 11 Juni 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yodik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 890/UN34.16/PT.01.04/2022

2 Juni 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . KELAPA SEKOLAH SMK NEGERI 3 BAUBAU

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Muh. Rinaldy
NIM : 20611251003
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan terhadap Performa bertanding atlit Bolabasket SMA di Kota Baubau
Waktu Penelitian : Selasa - Sabtu, 7 - 11 Juni 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002



DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 BAUBAU
AKREDITASI A (AMAT BAIK)
Jl. Dayanu Ikhsanuddin Kel. Lipu Kecamatan Betoambari
Tlp (0402) 2825086 Email sman3baubau@yahoo.co.id



SURAT KETERANGAN
TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Baubau menerangkan bahwa :

Nama Lengkap : MUH. RINALDI
Nomor Induk Mahasiswa : 20611251003
Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN – S2
Fakultas : ILMU KEOLAHRAGAAN
Universitas : NEGERI YOGYAKARTA

Yang bersangkutan telah melakukan Penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Baubau mulai tanggal 6- 11 Juni 2022 berdasarkan Surat Izin Penelitian dari Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 880/UN34.16/PT.01.04/2022 Tertanggal, 31 Mei 2022.

Sebagai Bahan Penyusunan Tesis dalam menyelesaikan tugas akhir

Program Megister (S2)

Dengan Judul :

“ PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN TERHADAP PERFORMA BERTANDING ATLET BOLA BASKET SMA DI KOTA BAUBAU ”

Demikian Surat Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Baubau, 11 Juni 2022

Kepala Sekolah,


SINTIA JULIANA, S.Pd., M.Pd
NIP. 19031231 198411 2 089



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGGARA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SMA NEGERI 1 BAUBAU

Terakreditasi : A, Sesuai SK BAN Nomor : 750/BAN-SM/SK Tahun 2019
Website : www.sman1baubau.sch.id / E-mail : smansaubau2021@gmail.com
Jln. Muh. Husni Thamrin No. 29 Kel. Tomba Kode Pos 39712 HP. 082188667666 Baubau



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 421.3/667/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Baubau, Kota Baubau, Provinsi Sulawesi Tenggara menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : **MUH. RINALDY**
Tempat, Tanggal Lahir : Baubau, 27 Oktober 1998
Nomor Induk Mahasiswa : 20611251003
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Berdasarkan Surat Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Universitas Negeri Yogyakarta, Nomor : 878/UN34.16/PT.01.04/2022, tanggal 31 Mei 2022. Perihal Rekomendasi Izin Penelitian Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian pada SMA Negeri 1 Baubau dalam rangka pengambilan data dari tanggal 03 - 11 Juni 2022, sebagai bahan penyusunan KTI / Skripsi / Tesis / Disertasi dengan Judul :

***"PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN TERHADAP
PERFORMA BERTANDING ATLET BOLA BASKET SMA DI KOTA BAUBAU"***

Demikian surat keterangan ini kami berikan pada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Baubau, 17 Juni 2022

Kepala Sekolah,



MUHAMMAD RADI, S.Pd., M.M.Pd.
Pembina Tk. I, Gol. IV/b
NIP. 196412311989011034



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BAUBAU
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 BAUBAU**

Jalan Bulawambona No. 4 Baubau
Telepon (0402) 2821448, Faksimili 0402821448
Website: www.manbaubau.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-109/Ma.24.06.3.1/KP.01.01.2/ 6 /2022

Yang bertanda tangan dibawah ini ;

Nama : **LA MARIHI, S.Pd., M.Pd**
NIP : 197401311999031005
Pangkat/Golongan : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Baubau

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : **MUH. RINALDY**
NIM : 20611251003
Asal Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Jurusan : S.2 Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan penelitian di Madsah Aliyah Negeri (MAN) 1 Baubau mulai tanggal 7 Juni 2022 sampai dengan tanggal 11 Juni 2022 untuk memperoleh data guna penyusunan tugas akhir Tesis dengan judul **Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan terhadap Performa Bertanding Atlit Bola Basket SMA di Kota Baubau.**

Demikain surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya .

Kota Baubau, 11 Juni 2022
Kepala MAN 1 Baubau

LA MARIHI, S.Pd., M.Pd
NIP.19740131 199903 1 005



**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGGARA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 2 BAUBAU**

Terakreditasi "A"

Jalan Betoambari No. 67 Baubau
Website: www.sman2baubau.sch.id, Email: smanduabaubau@gmail.com

**SURAT KETERANGAN
TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN.**

Nomor : 421.3 / 863 / 2022.

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Baubau menerangkan bahwa :

Nama lengkap : MUH. RINALDY
Tempat tanggal lahir : Baubau, 27 Oktober 1998
Nomor Induk Mahasiswa : 20611251003
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Yogyakarta.

Yang bersangkutan telah melakukan Penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Baubau mulai tanggal, 06 Juni sampai dengan 11 Juni 2022 berdasarkan Surat Rekomendasi Izin Penelitian dari Universitas Negeri Yogyakarta dengan nomor : 879 / UN34.16/PT.01.04/2022.
Tertanggal, 31 Mei 2022.

Sebagai Bahan Penulisan Tesis dalam menyelesaikan tugas akhir
Program Pasca Sarjana (S2)

dengan Judul :

**"PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN
TERHADAP PERFORMA BERTANDING ATLET BOLA BASKET SMA DI
KOTA BAUBAU"**

Demikian Surat Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Baubau, 16 Juni 2022.

Kepala Sekolah,


LA HIDI, S.Pd, M.Pd
NIP. 19721231 199802 1 016.



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGGARA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMK NEGERI 3 BAUBAU
Jalan Sijawangkati No 12 Email smkn_3baubau@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 070 / 81/ 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMK Negeri 3 Baubau menerangkan bahwa:

Nama : **MUH. RINALDY**
NIM : 20611251003
Program Studi : S2 (Ilmu Keolahragaan)
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Bahwa Mahasiswa yang tercantum namanya diatas adalah benar-benar telah melaksanakan Penelitian pada SMK Negeri 3 Baubau sejak tanggal, 6 Juni s.d 11 Juni 2022 dalam rangka menyusun skripsi dengan Judul " **Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan Terhadap Performa Bertanding Atlit Bola Basket SMA/SMK di Kota Baubau**"

Demikian Surat Keterangan Ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Baubau, 16 Juni 2022

Kepala SMK Negeri 3 Baubau,

Dra. ROSMAWATI, M.Pd

NIP. 19680806 199802 2 005

Lampiran 4

Gambar Bersama Sampel Penelitian

