

Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Atlet Basket SMAN 1 Narmada dalam Menghadapi Pertandingan

¹Febri Sasmita Rusharyono, ¹Intan Kusuma Wardani, ^{2*}Dwi Qomara

¹Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram, Indonesia. Postal code: 83125

²Jurusan Pendidikan, Kesehatan, dan Rekreasi, STKIP Melawi. Jl. RSUD Melawi Km.04 Nanga Pinoh, Kabupaten Melawi, Kalimantan Barat, Indonesia. Postal Code: 79672

*Corresponding Author e-mail: dwigomara13@gmail.com

Received: December 2023; Revised: January 2024; Published: February 2024

Abstrak

Penelitian ini mengkaji tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet basket SMAN 1 Narmada saat menghadapi pertandingan, mengingat pentingnya aspek psikologis dalam performa olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet serta menganalisis pengaruhnya terhadap performa. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei yang melibatkan seluruh populasi atlet basket sekolah, yaitu 30 atlet. Data dikumpulkan melalui angket tertutup dengan skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40% atlet memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi, sedangkan 26,67% memiliki kepercayaan diri sangat tinggi. Variasi dalam kecemasan dan kepercayaan diri ini menunjukkan adanya perbedaan kondisi psikologis yang mempengaruhi performa atlet. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa kecemasan tinggi dapat menghambat performa, sementara kepercayaan diri tinggi berkontribusi positif. Rekomendasi mencakup perlunya program pelatihan mental untuk membantu atlet mengelola kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri melalui dukungan pelatih dan lingkungan sosial.

Kata Kunci: kecemasan; kepercayaan diri; atlet basket; psikologi olahraga; pembinaan mental.

Levels of Anxiety and Self-Confidence of Basketball Athletes at SMAN 1 Narmada in Facing Competitions

Abstract

This study examines the levels of anxiety and self-confidence among basketball athletes at SMAN 1 Narmada when facing competitions, highlighting the importance of psychological factors in athletic performance. The research aims to identify athletes' anxiety and confidence levels and analyze their impact on performance. Using a descriptive quantitative approach, the study surveyed 30 school athletes through a closed-ended Likert scale questionnaire. Results indicate that 40% of athletes exhibit very high anxiety levels, while 26.67% demonstrate very high self-confidence. This variation suggests that differing psychological conditions influence athlete performance. The study concludes that high anxiety can hinder performance, while high self-confidence contributes positively. Recommendations include implementing mental training programs to help athletes manage anxiety and boost confidence through coach support and social environment.

Keywords: anxiety; self-confidence; basketball athletes; sports psychology; mental coaching.

How to Cite: Rusharyono, F. S., Wardani, I. K., & Qomara, D. (2024). Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Atlet Basket SMAN 1 Narmada dalam Menghadapi Pertandingan. *Discourse of Physical Education*, 3(1), 58–72. <https://doi.org/10.36312/dpe.v3i1.2440>



<https://doi.org/10.36312/dpe.v3i1.2440>

Copyright© 2024, Rusharyono et al
This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) License.



PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan respons umum yang dialami oleh setiap individu dalam menghadapi situasi tertentu yang penuh tekanan, termasuk dalam konteks kompetisi olahraga. Pada atlet, terutama di kalangan remaja, kecemasan sering kali muncul menjelang pertandingan akibat tekanan untuk tampil optimal dan ketakutan akan kegagalan (Darisman & Muhyi, 2020). Kecemasan dalam olahraga disebut sebagai *kecemasan kompetitif*, yang ditandai oleh gejala fisik dan psikologis seperti gemetar, jantung berdebar, dan pikiran negatif yang dapat mempengaruhi performa atlet saat bertanding (Yane, 2016). Dalam olahraga kompetitif, tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengurangi fokus dan kemampuan pengambilan keputusan, sehingga berpotensi menurunkan prestasi seorang atlet (Ilham & Dimyati, 2021). Sementara itu, kepercayaan diri juga berperan penting dalam mendukung performa atlet di lapangan. Penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki performa yang lebih baik karena mereka memiliki keyakinan pada kemampuan diri sendiri, yang memungkinkan mereka mengatasi tekanan pertandingan dengan lebih efektif (Rinaldy et al., 2022). Faktor psikologis seperti kepercayaan diri menjadi sangat penting dalam olahraga tim, seperti bola basket, di mana koordinasi dan sinergi antara pemain menentukan hasil akhir pertandingan (Kjormo & Halvari, 2002).

Dalam konteks atlet pelajar, kecemasan kompetitif dan kepercayaan diri sering kali menjadi penentu utama performa atlet saat bertanding. Atlet remaja, terutama yang baru pertama kali mengikuti turnamen besar, sering mengalami kecemasan tinggi karena kurangnya pengalaman dan adanya harapan dari pelatih, keluarga, dan teman-teman (Restuti, et al., 2023). Pada saat bersamaan, kepercayaan diri yang rendah juga dapat mempengaruhi kesiapan mental mereka. Menurut penelitian, pelajar yang memiliki kepercayaan diri rendah lebih rentan terhadap kecemasan dan kurang mampu mengelola stres pertandingan (Beshārat & Pourbohloul, 2011). Faktor-faktor seperti dukungan sosial, penguasaan teknik dasar, serta pengalaman bertanding sangat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri atlet, khususnya di kalangan atlet muda (Abdullah et al., 2021). Studi yang dilakukan oleh Falcão et al. (2020) mengungkapkan bahwa metode pembinaan oleh pelatih, termasuk pemberian umpan balik konstruktif dan motivasi, berdampak signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet muda. Umpan balik positif dari pelatih dapat meningkatkan persepsi diri atlet terhadap kemampuan mereka, yang pada akhirnya membantu mereka tampil lebih baik di pertandingan.

Di SMAN 1 Narmada, kecemasan kompetitif dan kepercayaan diri menjadi isu yang perlu mendapat perhatian khusus. Sekolah ini dikenal memiliki tim basket yang kuat dan sering menjadi peserta aktif dalam kompetisi, seperti DBL West Nusa Tenggara Series. Tim basket putri SMAN 1 Narmada menjadi juara di kompetisi tersebut pada tahun 2023, namun performa mereka di turnamen antar sekolah pada tahun 2024 menurun, yang diduga terkait dengan tingginya tingkat kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri para atlet saat bertanding. Pernyataan ini didukung oleh hasil wawancara dengan pelatih tim putri, yang menyebutkan bahwa banyak atlet merasa cemas dan ragu saat bertanding melawan tim yang dianggap lebih kuat.

Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi psikologis yang mampu meningkatkan kepercayaan diri dan mengelola kecemasan para atlet agar mampu tampil optimal.

Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang tidak dikelola dapat menjadi penghalang utama bagi atlet untuk mencapai performa puncak. Kecemasan kompetitif sering kali dikaitkan dengan ketidakmampuan dalam mengontrol emosi, yang dapat mempengaruhi fokus dan penilaian keputusan dalam pertandingan (Macías et al., 2023). Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mudah mengelola kecemasan, sehingga mampu menunjukkan kinerja optimal di bawah tekanan (Ilham & Dimyati, 2021). Sebagai contoh, penelitian oleh Walker (2019) menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri dapat memperbaiki regulasi emosi atlet, sehingga membantu mereka mengatasi kecemasan yang muncul selama pertandingan. Hal ini diperkuat oleh studi Falcão et al. (2020) yang menemukan bahwa pelatihan mental dan dukungan sosial dari rekan tim berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri atlet dan memperkuat ketahanan mental mereka.

Latihan yang terstruktur dan pengalaman kompetitif yang teratur juga menjadi faktor penting dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet. Studi yang dilakukan oleh Dinter et al. (2021) menunjukkan bahwa atlet yang rutin mengikuti latihan intensif memiliki kemampuan pengaturan emosi yang lebih baik, yang pada gilirannya mengurangi kecemasan saat menghadapi pertandingan penting. Latihan mental, seperti visualisasi dan teknik relaksasi, juga berperan dalam membantu atlet mempersiapkan diri secara psikologis untuk pertandingan (Ruffault et al., 2020). Dalam konteks atlet pelajar, penting bagi pelatih untuk memberikan intervensi yang fokus pada pengembangan keterampilan psikologis, seperti latihan kesadaran diri dan manajemen kecemasan. Studi oleh Gan et al. (2023) mengungkapkan bahwa integrasi mindfulness dalam latihan dapat membantu atlet muda mengurangi kecemasan kompetitif, meningkatkan ketahanan mental, dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet basket di SMAN 1 Narmada saat menghadapi pertandingan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana kecemasan dan kepercayaan diri mempengaruhi performa atlet pelajar, serta membantu dalam merancang program intervensi yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan di kalangan atlet muda. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang peran psikologis dalam prestasi atlet, pelatih dapat merancang strategi pembinaan yang lebih efektif untuk mendukung perkembangan mental atlet di SMAN 1 Narmada.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet basket dalam menghadapi pertandingan. Pendekatan ini memungkinkan penelitian untuk menggambarkan dan meringkas kondisi psikologis yang dialami oleh atlet dalam situasi nyata, yaitu selama persiapan dan pelaksanaan pertandingan (Harris et al.,

2013). Desain penelitian ini dilakukan dengan metode survei yang memungkinkan pengumpulan data dalam jumlah besar, sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengetahui persepsi atlet terkait kecemasan dan kepercayaan diri mereka (Agortey, 2023).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet basket ekstrakurikuler SMAN 1 Narmada yang berjumlah 30 orang, terdiri dari 15 atlet putra dan 15 atlet putri. Metode total sampling digunakan dalam penelitian ini, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Penggunaan metode ini dipilih karena jumlah populasi relatif kecil dan dapat mewakili seluruh karakteristik atlet basket di sekolah tersebut (Burns et al., 2022). Total sampling memungkinkan untuk memperoleh data yang lebih komprehensif mengenai tingkat kecemasan dan kepercayaan diri para atlet dalam menghadapi pertandingan.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket tertutup yang terdiri dari dua bagian, yaitu untuk mengukur kecemasan dan kepercayaan diri. Angket ini menggunakan skala Likert empat poin yang memberikan pilihan dari “tidak setuju” hingga “sangat setuju” untuk tiap pernyataan. Skala Likert digunakan karena telah terbukti efektif dalam menilai konstruk psikologis seperti kecemasan dan kepercayaan diri secara kuantitatif, sebagaimana didukung oleh penelitian Maurer dan Andrews (2000) serta Kingston et al. (2010). Penggunaan skala Likert dalam penelitian ini juga didukung oleh literatur yang menunjukkan bahwa skala ini efektif dalam mengukur konstruk psikologis seperti kecemasan dan kepercayaan diri secara kuantitatif. Sebagai contoh, Kingston et al. (2010) menunjukkan bahwa skala Likert memungkinkan peneliti menangkap variasi yang lebih halus dalam tingkat kepercayaan diri dan persepsi responden, sementara Maurer dan Andrews (2000) membuktikan bahwa skala Likert memberikan hasil yang lebih konsisten dan mendalam dalam pengukuran persepsi subjektif. Hal ini membuat skala Likert sangat relevan untuk diterapkan pada penelitian yang berfokus pada variabel psikologis atlet.

Angket kecemasan terdiri dari 22 item yang mencakup empat dimensi, yaitu motorik, afektif, somatik, dan kognitif. Sementara itu, angket kepercayaan diri terdiri dari 31 item yang dibagi menjadi faktor internal (meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman) dan faktor eksternal (meliputi pendidikan dan lingkungan) (Fogarty et al., 2016; Ismaili et al., 2013). Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan data yang dihasilkan akurat dan konsisten. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *product moment*, yang bertujuan untuk menilai sejauh mana item dalam angket mampu merepresentasikan variabel yang diukur. Uji reliabilitas dilakukan dengan koefisien Cronbach's Alpha menggunakan SPSS versi 21. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha di atas 0,7, yang menunjukkan bahwa instrumen ini cukup reliabel dan konsisten dalam mengukur konstruk psikologis kecemasan dan kepercayaan diri (Kingston et al., 2010).

Tabel 1. Kisi-kisi Instrument Penelitian Tingkat Kecemasan

Variabel	Indikator	Nomor Soal		Jumlah
		(+)	(-)	
Kecemasan	Motorik	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9	4	9
	Afektif	10, 11, 12		3
	Somatik	13, 14, 15, 16, 17,		7
	Kognitif	20, 21, 22		3
Jumlah				22

Sumber: (Amir, 2012).

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrument Penelitian Tingkat Kepercayaan Diri

Variabel	Indikator	Sub-Indikator	Nomor Soal		Jumlah
			(+)	(-)	
Kepercayaan Diri	Faktor Internal	Konsep Diri	1, 2, 3, 5, 7	4, 6	7
		Harga Diri	8, 9, 10	11, 12	5
		Kondisi Fisik	13, 14, 16, 17	15	5
		Pengalaman	18, 20, 21	19, 22	5
	Faktor Eksternal	Pendidikan	23, 24, 25, 26		4
		Lingkungan	27, 28, 29	30, 31	5
Jumlah					31

Sumber: Teori (Tangkudung, 2018)

Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahap. Pertama, peneliti berkoordinasi dengan pihak sekolah dan pembina ekstrakurikuler basket untuk memperoleh izin dan menjelaskan tujuan penelitian kepada para atlet dan pembina. Kedua, angket dibagikan kepada seluruh atlet yang menjadi sampel penelitian setelah diberikan penjelasan singkat tentang cara mengisi angket. Setelah responden selesai mengisi angket, peneliti mengumpulkan kembali angket tersebut untuk diproses lebih lanjut. Untuk menjaga kerahasiaan dan kejujuran responden, data dikumpulkan secara anonim. Proses pengumpulan data menggunakan metode survei tertutup ini dimaksudkan untuk meminimalkan bias dari pihak luar dan meningkatkan validitas jawaban responden (Young et al., 2020).

Analisis Data

Data yang diperoleh dari angket kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif berbasis persentase. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengkategorikan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet ke dalam beberapa kategori, yaitu "sangat rendah," "rendah," "tinggi," dan "sangat tinggi." Pengkategorian ini dibuat berdasarkan skor yang diberikan pada masing-masing jawaban yang diklasifikasikan dalam skala Likert. Setiap jawaban tidak setuju, cukup setuju, setuju, dan sangat setuju diubah menjadi data kuantitatif. Setelah data diklasifikasikan, persentase dari tiap kategori dihitung untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet basket di SMAN 1 Narmada (Mason et al., 2022).

Untuk menginterpretasikan hasil data, peneliti menggunakan norma pengkategorian yang mengacu pada distribusi standar, di mana kategori "sangat

baik” diberikan pada skor yang berada di atas rata-rata ditambah 1,5 standar deviasi (SD), kategori “baik” pada skor di antara rata-rata ditambah 0,5 SD dan rata-rata ditambah 1,5 SD, kategori “cukup” pada skor di antara rata-rata dikurangi 0,5 SD dan rata-rata ditambah 0,5 SD, kategori “kurang” pada skor di antara rata-rata dikurangi 1,5 SD dan rata-rata dikurangi 0,5 SD, dan kategori “sangat kurang” pada skor yang berada di bawah rata-rata dikurangi 1,5 SD. Penggunaan norma ini memungkinkan peneliti untuk menyajikan data dengan interpretasi yang lebih berarti dan jelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data tentang tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet basket saat menghadapi pertandingan pada tim ekstrakurikuler basket Sman 1 Narmada tahun 2024, yang diungkapkan dengan angket tingkat kecemasan yang berjumlah 22 butir pernyataan dan angket kepercayaan diri yang berjumlah 31 butir pernyataan. Hasil analisis dipaparkan sebagai berikut:

Tingkat Kecemasan Atlet

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan atlet basket sman 1 narmada saat menghadapi pertandingan didapat skor terendah (*minimum*) 27, skor tertinggi (*maximum*) 61, rerata (*mean*) 45.20, nilai tengah (*median*) 46.50, nilai yang sering muncul (*mode*) 54, standar deviasi (SD) 10.440, varian (*variance*) 108.993, jangkauan (*range*) 34. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

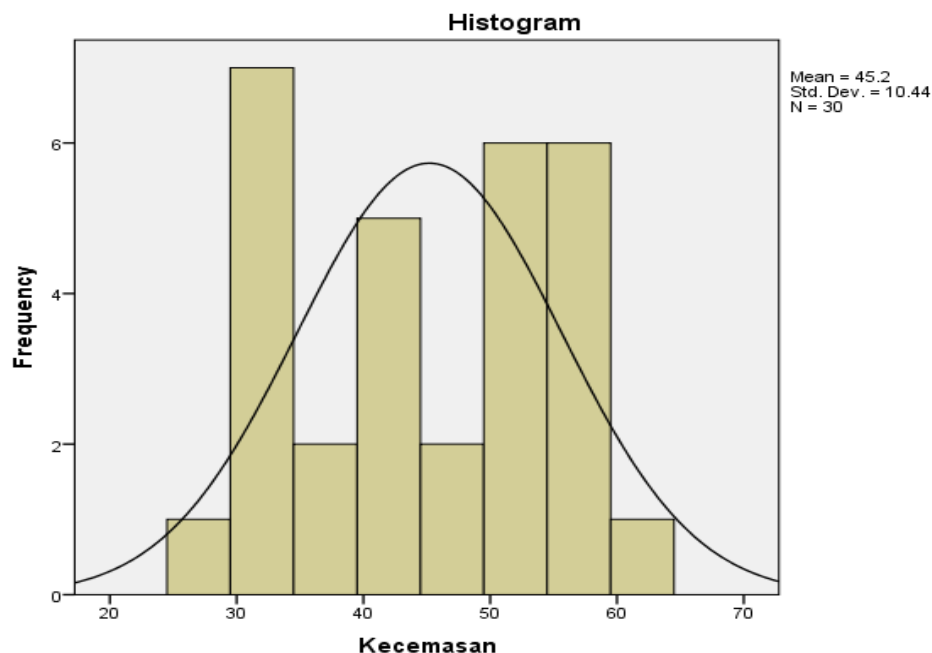
Tabel 3. Deskriptif statistik tingkat kecemasan atlet basket

Kecemasan		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		45.20
Median		46.50
Mode		54
Std. Deviation		10.440
Variance		108.993
Range		34
Minimum		27
Maximum		61
Sum		1356

Tabel 4. Norma penilaian tingkat kecemasan atlet basket

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$> 52,5$	12	40.00
Tinggi	$44 \leq X < 52,5$	4	13.33
Rendah	$35,5 \leq X < 44$	6	20.00
Sangat Rendah	$< 35,5$	8	26.67
Jumlah		30	100

Berdasarkan norma penilaian pada tabel di atas, tingkat kecemasan atlet basket Sman 1 Narmada saat bertanding dapat di sajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram tingkat kecemasan atlet basket

Dari tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet basket Sman 1 Narmada yaitu bervariasi dengan kategori “sangat rendah” sebesar 26.67% (8 atlet), “rendah” sebesar 20.00% (6 atlet), “tinggi” sebesar 13.33% (4 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 40.00% (12 atlet).

Tingkat Kepercayaan Diri

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kepercayaan diri atlet basket Sman 1 Narmada saat menghadapi pertandingan didapat skor terendah (minimum) 73, skor tertinggi (maximum) 104, rerata (mean) 88.53, nilai tengah (median) 87.50, nilai yang sering muncul (mode) 79, standar deviasi (SD) 9.562, varian (variance) 91.430, jangkauan (range) 31. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

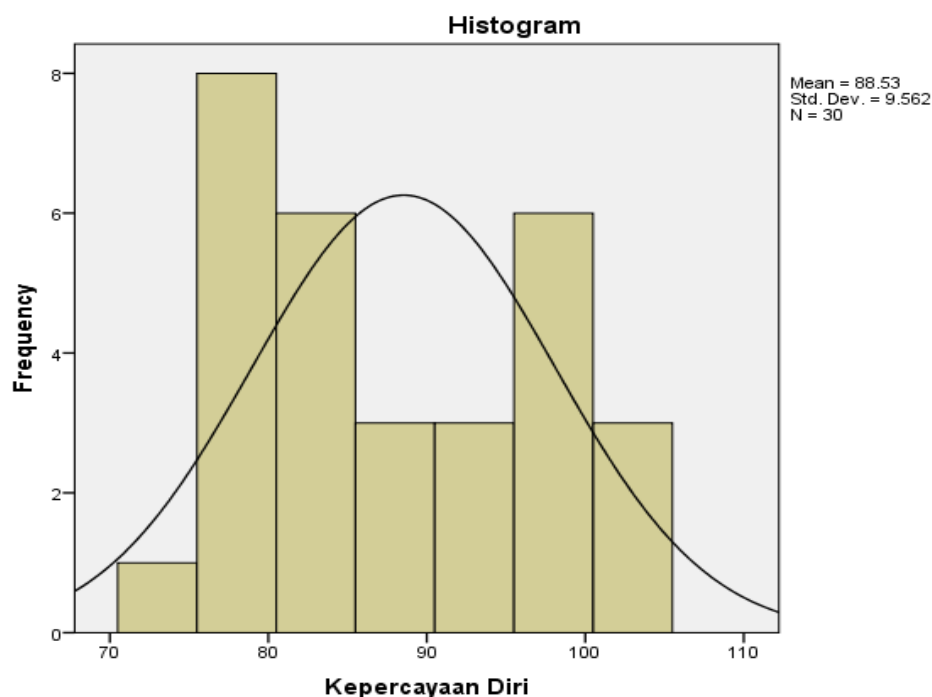
Tabel 5. Deskriptif statistik tingkat kepercayaan diri atlet basket

Kepercayaan Diri		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		88.53
Median		87.50
Mode		79 ^a
Std. Deviation		9.562
Variance		91.430
Range		31
Minimum		73
Maximum		104
Sum		2656

Tabel 6. Norma penilaian tingkat kepercayaan diri atlet basket

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$> 96,25$	8	26.67
Tinggi	$88,5 \leq X < 96,25$	7	23.33
Rendah	$80,75 \leq X < 88,5$	6	20.00
Sangat Rendah	$< 80,75$	9	30.00
Jumlah		30	100

Berdasarkan norma penilaian di atas, tingkat kepercayaan diri atlet basket Sman 1 narmada saat menghadapi pertandingan dapat di sajikan pada gambar 2 sebagai berikut:

**Gambar 2.** Histogram tingkat kepercayaan diri atlet basket

Dari tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet basket Sman 1 Narmada yaitu bervariasi dengan kategori “sangat rendah” sebesar 30.00% (9 atlet), “rendah” sebesar 20.00% (6 atlet), “tinggi sebesar” 23.33% (7 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 26.67% (8 atlet).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan di kalangan atlet SMAN 1 Narmada berkisar dari sangat rendah hingga sangat tinggi. Kecemasan kompetitif ini adalah fenomena umum dalam olahraga pelajar, seperti yang diungkapkan oleh penelitian Iwuagwu et al. (2021), yang melaporkan bahwa tekanan persaingan dan ekspektasi tinggi adalah penyebab utama kecemasan pada atlet remaja. Menurut teori kecemasan kompetitif, kondisi ini sering kali disebabkan oleh pengalaman bertanding yang terbatas atau kurangnya kesiapan mental dalam menghadapi tantangan di lapangan (Dolenc, 2015). Studi ini menemukan bahwa sebanyak 40% atlet menunjukkan tingkat kecemasan yang sangat tinggi, yang bisa mengganggu

konsentrasi mereka saat bertanding. Penelitian sebelumnya oleh McGuine et al. (2021) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa ketidakstabilan emosional seperti kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan kinerja atlet dan membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan fokus. Dalam konteks atlet pelajar, kecemasan tinggi dapat disebabkan oleh kurangnya pengalaman atau dukungan sosial yang memadai (Camiré & Trudel, 2013).

Variasi dalam tingkat kecemasan ini juga dapat dikaitkan dengan perbedaan jenis olahraga dan tipe pertandingan yang dihadapi. Rajasinghe dan Arambepola (2021) menemukan bahwa olahraga individu cenderung meningkatkan kecemasan lebih tinggi dibandingkan olahraga tim, karena adanya tekanan untuk tampil baik secara mandiri. Sebaliknya, dalam olahraga tim seperti basket, dukungan antar pemain dapat menjadi faktor protektif terhadap kecemasan kompetitif. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa atlet yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat dari tim dan pelatih cenderung memiliki kecemasan yang lebih terkelola, sesuai dengan studi Bruner et al. (2014) yang menyatakan bahwa lingkungan tim yang kohesif dapat mengurangi tekanan dan meningkatkan ketenangan mental atlet.

Kepercayaan diri atlet SMAN 1 Narmada juga bervariasi, dari sangat rendah hingga sangat tinggi. Atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi cenderung menunjukkan performa yang lebih baik, sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri memengaruhi keterampilan eksekusi dan pengambilan keputusan (Dolenc, 2015; Murphy et al., 2021). Pada penelitian ini, 26,67% atlet menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang sangat tinggi, yang berkontribusi terhadap kinerja optimal selama pertandingan. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kepercayaan diri adalah dukungan dari pelatih dan rekan satu tim. Bruner et al. (2014) menemukan bahwa kepercayaan diri atlet dapat ditingkatkan melalui lingkungan tim yang mendukung, yang membantu membangun perasaan nyaman dan meningkatkan persepsi kemampuan diri. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian di SMAN 1 Narmada, di mana atlet yang memiliki hubungan yang baik dengan pelatih dan dukungan dari teman-teman mereka menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Selain itu, Camiré dan Trudel (2013) menekankan pentingnya pendekatan pembinaan yang mengintegrasikan pelatihan keterampilan psikologis untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh pengalaman bertanding dan kemampuan untuk mengelola tekanan kompetisi. Seperti yang dilaporkan oleh Collins et al. (2022), atlet dengan lebih banyak pengalaman biasanya memiliki kepercayaan diri yang lebih baik karena mereka lebih terbiasa menghadapi situasi kompetitif. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa atlet senior cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan atlet yang baru bergabung. Faktor ini juga tercermin dalam penelitian Thompson et al. (2022), yang menunjukkan bahwa dukungan dalam lingkungan sekolah dan kesempatan berkompetisi secara rutin dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet pelajar.

Selain faktor internal, terdapat pula pengaruh eksternal yang memengaruhi tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet (Irmansyah et al., 2021). Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan pelatih memainkan peran penting dalam membentuk kondisi psikologis atlet. Studi oleh Nelemans et al. (2017) menunjukkan bahwa

kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk gejala kecemasan pada remaja. Dalam penelitian ini, atlet yang merasa didukung oleh keluarga dan teman menunjukkan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang merasa kurang didukung. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Haugland et al. (2017), yang menunjukkan bahwa dukungan psikososial sangat penting untuk membantu atlet muda mengatasi tekanan kompetitif.

Kehadiran pelatih yang mendukung juga memiliki pengaruh positif terhadap psikologi atlet. Ustun dan Yapıcı (2019) menemukan bahwa pelatih yang fokus pada kesejahteraan atlet, bukan hanya pada pencapaian prestasi, dapat membantu atlet mengelola kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri. Di SMAN 1 Narmada, para atlet yang merasa mendapatkan bimbingan dan motivasi dari pelatih mereka memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Hal ini juga dikonfirmasi oleh penelitian dari Camiré dan Trudel (2013), yang menyoroti peran penting pelatih dalam menyediakan lingkungan yang mendukung untuk perkembangan mental atlet.

Tingkat kecemasan dan kepercayaan diri yang ditemukan dalam penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program pembinaan di SMAN 1 Narmada. Mengingat dampak negatif kecemasan tinggi terhadap performa, penting bagi pelatih untuk mengadopsi pendekatan yang fokus pada kesejahteraan mental atlet. Haugland et al. (2017) menyarankan program pelatihan yang mencakup pelatihan keterampilan psikologis seperti manajemen stres dan relaksasi untuk membantu atlet mengatasi kecemasan. Selain itu, pendekatan yang mencakup pelatihan reguler dan intervensi berbasis psikologi juga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet, sebagaimana disarankan oleh Murphy et al. (2021). Selain itu, mengintegrasikan latihan yang menekankan pada penguatan keterampilan psikologis seperti visualisasi dan teknik pernapasan juga dapat membantu atlet menghadapi tekanan kompetitif. Temuan ini konsisten dengan studi McGuine et al. (2021) yang menekankan peran latihan fisik teratur dan dukungan sosial dalam meningkatkan kesehatan mental atlet. Pelatih di SMAN 1 Narmada dapat memanfaatkan teknik ini untuk meningkatkan kemampuan mental atlet mereka dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, seperti kompetisi besar.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet basket SMAN 1 Narmada saat menghadapi pertandingan. Berdasarkan analisis data, ditemukan bahwa terdapat variasi signifikan dalam tingkat kecemasan dan kepercayaan diri para atlet. Secara keseluruhan, 40% atlet menunjukkan tingkat kecemasan "sangat tinggi", 13,33% masuk dalam kategori "tinggi", 20% "rendah", dan 26,67% "sangat rendah". Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami kecemasan yang tinggi atau sangat tinggi, yang berpotensi menghambat performa mereka di lapangan. Atlet dengan kecemasan tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam fokus dan pengambilan keputusan selama pertandingan, sebagaimana didukung oleh penelitian McGuine et al. (2021) yang menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif dapat mengganggu stabilitas emosional atlet. Sementara itu, tingkat kepercayaan diri atlet juga bervariasi, dengan 26,67% atlet berada dalam kategori "sangat tinggi", 23,33% "tinggi", 20% "rendah", dan

30% "sangat rendah". Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun ada sebagian atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi, terdapat pula proporsi signifikan yang menunjukkan kepercayaan diri rendah, yang dapat memengaruhi performa mereka. Penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Murphy et al. (2021) menyatakan bahwa kepercayaan diri berperan penting dalam kinerja atlet, terutama dalam hal pengambilan keputusan dan eksekusi teknik.

Dukungan sosial dan peran pelatih menjadi faktor penting dalam membentuk kondisi psikologis atlet, baik dalam mengurangi kecemasan maupun meningkatkan kepercayaan diri. Atlet yang merasa didukung oleh pelatih dan rekan satu tim menunjukkan tingkat kecemasan lebih rendah dan kepercayaan diri yang lebih tinggi, sesuai dengan temuan penelitian Bruner et al. (2014). Oleh karena itu, pelatih dan lingkungan tim yang mendukung dapat menjadi kunci dalam mengatasi kecemasan kompetitif yang tinggi serta membangun kepercayaan diri atlet secara konsisten. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menyoroti perlunya program pembinaan yang komprehensif yang tidak hanya berfokus pada keterampilan fisik tetapi juga pada aspek psikologis seperti manajemen kecemasan dan pengembangan kepercayaan diri. Intervensi seperti pelatihan mental, teknik relaksasi, dan dukungan psikologis dari pelatih diharapkan dapat membantu atlet mengembangkan kesiapan mental yang lebih baik dalam menghadapi kompetisi. Implementasi program ini di SMAN 1 Narmada diharapkan mampu meningkatkan kualitas mental dan performa para atlet, sekaligus menciptakan lingkungan yang mendukung bagi perkembangan psikologis mereka.

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diberikan untuk meningkatkan performa dan kondisi psikologis atlet basket di SMAN 1 Narmada. Pertama, disarankan agar sekolah dan pelatih mengimplementasikan program pengembangan keterampilan psikologis yang berfokus pada manajemen kecemasan, seperti teknik pernapasan dalam, visualisasi, dan latihan relaksasi. Program ini penting mengingat bahwa 40% atlet menunjukkan tingkat kecemasan yang sangat tinggi, yang dapat berdampak negatif pada performa mereka di lapangan. Kedua, mengingat adanya proporsi yang cukup besar dari atlet dengan kepercayaan diri rendah (30% dalam kategori "sangat rendah"), penting bagi pelatih untuk memberikan dukungan dan motivasi secara konsisten, misalnya melalui penguatan positif dan umpan balik yang konstruktif setelah latihan maupun pertandingan.

Selain itu, peran dukungan sosial dari rekan satu tim, keluarga, dan teman juga perlu diperkuat, karena penelitian menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet. Sekolah dapat melibatkan orang tua dalam program pendampingan mental untuk memberikan dorongan moral yang berkelanjutan. Terakhir, penelitian ini merekomendasikan agar sekolah mempertimbangkan untuk mengadakan sesi pelatihan mental atau konseling olahraga secara rutin, bekerja sama dengan ahli psikologi olahraga untuk membantu atlet mengatasi tantangan psikologis yang mereka hadapi. Dengan adanya pendekatan yang komprehensif, diharapkan

para atlet dapat mengembangkan kesiapan mental yang lebih kuat dan berperforma optimal dalam setiap kompetisi yang dihadapi.

REFERENSI

- Abdullah, N., Nordin, F., Shapie, M., Rahim, M., Parnabas, V., & Tumijan, W. (2021). Comparison of state and trait confidence on wheelchair tennis and wheelchair badminton athletes. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 17(1), 20. <https://doi.org/10.24191/mjssr.v17i1.12721>
- Agortey, J. (2023). Demographic difference in stress coping and student-athletes in colleges of education in Ghana. *EJCEEL*, 1(2), 45–53. [https://doi.org/10.59324/ejceel.2023.1\(2\).05](https://doi.org/10.59324/ejceel.2023.1(2).05)
- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–247. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Beshārat, M., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Psychology*, 2(7), 760–765. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.27116>
- Bruner, M., Eys, M., Wilson, K., & Côté, J. (2014). Group cohesion and positive youth development in team sport athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(4), 219–227. <https://doi.org/10.1037/spy0000017>
- Burns, L., Weissensteiner, J., Cohen, M., & Bird, S. (2022). A survey of elite and pre-elite athletes' perceptions of key support, lifestyle, and performance factors. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14, 1. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00393-y>
- Camiré, M., & Trudel, P. (2013). Helping youth sport coaches integrate psychological skills in their coaching practice. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 617–634. <https://doi.org/10.1080/2159676x.2013.841281>
- Collins, D., Jagim, A., Sowders, J., Blessman, J., McLachlan, M., Miller, N., ... & Garrison, G. (2022). Athletic disruptions caused by the COVID-19 pandemic negatively affect high school student-athletes' social-emotional well-being. *Medicine*, 101(51), e31890. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000031890>
- Darisman, E. K., & Muhyi, M. (2020). Pengaruh percaya diri terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan tim bolabasket putri UNIPA Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 5(1), 20–24. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.767>
- Dinter, S., Detel, D., & Batičić, L. (2021). Biochemical response to sport-related anxiety. *Medicina Fluminensis*, 57(1), 35–46. https://doi.org/10.21860/medflum2021_365339
- Dolenc, P. (2015). Anxiety, self-esteem, and coping with stress in secondary school students in relation to involvement in organized sports. *Slovenian Journal of Public Health*, 54(3), 222–229. <https://doi.org/10.1515/sjph-2015-0031>

- Falcão, W., Bloom, G., & Sabiston, C. (2020). The impact of humanistic coach training on youth athletes' development through sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(5-6), 610-620. <https://doi.org/10.1177/1747954120933975>
- Fogarty, G., Perera, H., Furst, A., & Thomas, P. (2016). Evaluating measures of optimism and sport confidence. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(2), 81-92. <https://doi.org/10.1080/1091367x.2015.1111220>
- Gan, Y., Wang, R., Wang, X., Li, J., & Fan, H. (2023). Who benefits more from mindfulness? A preliminary study exploring the moderating effect of personality traits on competition anxiety in athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(1), 390-400. <https://doi.org/10.1177/17479541231159171>
- Harris, B., Blom, L., & Visek, A. (2013). Assessment in youth sport: Practical issues and best practice guidelines. *The Sport Psychologist*, 27(2), 201-211. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.2.201>
- Haugland, B., Raknes, S., Haaland, A., Wergeland, G., Bjaastad, J., Baste, V., ... & Hoffart, A. (2017). School-based cognitive behavioral interventions for anxious youth: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18, 1. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-1831-9>
- Ilham, I., & Dimiyati. (2021). The effect of visualization, relaxation, and self-efficacy on the performance of men speed world record athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 48-55. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090107>
- Irmansyah, J., Susanto, E., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., Syarif, A., & Hermansyah. (2021). Physical literacy in the culture of physical education in elementary schools: Indonesian perspectives. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 929-939. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090514>
- Ismaili, S., Yousefi, B., & Sobhani, Y. (2013). The role of some psychological factors in the doping attitudes of elite wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 3(1), 35-47. <https://doi.org/10.1080/21615667.2013.10878968>
- Iwuagwu, T., Umeifekwem, J., Igwe, S., & Oforka, O. (2021). Profile of sport competition anxiety trait and psychological coping skills among secondary school athletes in Enugu State, South East Nigeria. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, Supplement* 1(2), 75-87. <https://doi.org/10.29359/bjhpa.2021.suppl.2.08>
- Kingston, K., Lane, A., & Thomas, O. (2010). A temporal examination of elite performers' sources of sport-confidence. *The Sport Psychologist*, 24(3), 313-332. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.3.313>
- Kjormo, O., & Halvari, H. (2002). Two ways related to performance in elite sport: The path of self-confidence and competitive anxiety and the path of group cohesion

- and group goal-clarity. *Perceptual and Motor Skills*, 94(3), 950–966. <https://doi.org/10.2466/pms.2002.94.3.950>
- Macías, M., Fuentes-Guerra, F., & Robles, M. (2023). Factors influencing the training process of Paralympic women athletes. *Sports*, 11(3), 57. <https://doi.org/10.3390/sports11030057>
- Mason, Z., Watson, A., & Drezner, J. (2022). Emergency preparedness for sudden cardiac arrest in amateur athletic union basketball teams. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 32(6), 617–619. <https://doi.org/10.1097/jsm.0000000000001062>
- Maurer, T., & Andrews, K. (2000). Traditional, Likert, and simplified measures of self-efficacy. *Educational and Psychological Measurement*, 60(6), 965–973. <https://doi.org/10.1177/00131640021970899>
- McGuine, T., Biese, K., Hetzel, S., Schwarz, A., Reardon, C., Bell, D., ... & Watson, A. (2021). High school sports during the COVID-19 pandemic: The impact of sport participation on the health of adolescents. <https://doi.org/10.1101/2021.02.07.21251314>
- Murphy, J., Patte, K., Sullivan, P., & Leatherdale, S. (2021). Exploring the association between sport participation and symptoms of anxiety and depression in a sample of Canadian high school students. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(3), 268–287. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2020-0048>
- Nelemans, S., Hale, W., Branje, S., Meeus, W., & Rudolph, K. (2017). Individual differences in anxiety trajectories from grades 2 to 8: Impact of the middle school transition. *Development and Psychopathology*, 30(4), 1487–1501. <https://doi.org/10.1017/s0954579417001584>
- Rajasinghe, S., & Arambepola, C. (2021). Sports competition-related anxiety: Is it modifiable among athletes in urban schools in Sri Lanka? *Asian Journal of Interdisciplinary Research*, 4(4), 37–46. <https://doi.org/10.54392/ajir2145>
- Restuti, D., Sepriadi, S., Ihsan, N., & Wulandari, I. (2023). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet petanque pada pertandingan POMNAS XVII. *Jurnal JPDO*, 6(7), 175–181. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1458>
- Rinaldy, M., Suherman, W., Arianto, A., Ayudi, A., & Hartanto, A. (2022). Confidence, motivation, and anxiety; Does it affect the performance of basketball athletes? *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 5(11), 3165–3170. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i11-25>
- Ruffault, A., Bernier, M., Fournier, J., & Hauw, N. (2020). Anxiety and motivation to return to sport during the French COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.610882>
- Tangkudung, J. (2018). *Sport Psychometrics: Dasar-dasar dan instrument psikometri*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.

- Thompson, F., Rongen, F., Cowburn, I., & Till, K. (2022). The impacts of sports schools on holistic athlete development: A mixed methods systematic review. *Sports Medicine*, 52(8), 1879–1917. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01664-5>
- Ustun, U. and Yapıcı, A. (2019). A comparison of perceived social anxiety among individual and team sports participant high school students. *World Journal of Education*, 9(6), 1. <https://doi.org/10.5430/wje.v9n6p1>
- Walker, S. (2019). Negative self-appraisal mediates the relationship between mindfulness and confidence among adolescent female provincial hockey players in South Africa. *South African Journal of Sports Medicine*, 31(1), 1–5. <https://doi.org/10.17159/4371>
- Yane, S. (2016). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 188–194. <https://doi.org/10.31571/jpo.v2i2.236>
- Young, J., Neil, E., Granger, K., Walker, S., Chadburn, J., & Eberman, L. (2020). Preparedness, confidence, and best practices in preventing, recognizing, and managing mental health cases in National Collegiate Athletic Association institutions. *Journal of Athletic Training*, 58(2), 156–162. <https://doi.org/10.4085/129-20>