

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1. Performa Pertandingan

Secara umum dalam bidang olahraga atlet mengharuskan memberikan penampilan yang terbaik untuk mendapatkan hasil dari cabang cabang olahraga yang ditekuni oleh atlet itu sendiri. Atlet akan memberikan tingkat efektivitas dan efisiensi dari diri seorang atlet dalam menampilkan kemampuan fisik, mental, dan teknis selama latihan atau kompetensi atau bisa disebut performa. Hal ini mencerminkan seberapa baik seorang atlet memenuhi tuntutan olahraga tertentu dan seberapa optimal mereka memanfaatkan potensi diri untuk mencapai hasil terbaik.

Performa pertandingan dapat diartikan kemampuan seorang atlet atau tim untuk keterampilan, strategi, dan upaya maksimal selama kompetensi atau pertandingan. Performa ini mencerminkan seberapa baik seorang atlet atau tim beradaptasi dengan kondisi permainan, menghadapi lawan dan menjalankan taktik atau strategi untuk mencapai hasil terbaik yang mencakup keterampilan teknis, kekuatan fisik dan kondisi, keseimbangan mental, kerja sama tim, pengambilan keputusan, adaptasi, dan menghasilkan hasil akhir.

Performa, menurut Lestari & Dewi (2022, p. 180), “mengacu pada penampilan seseorang dalam melakukan tindakan. Puncak performa atau peak performance adalah keadaan di mana pikiran dan otot bekerja sama dengan baik, baik dari segi mental maupun fisik, sehingga atlet mampu menunjukkan kemampuan terbaiknya.”

Secara umum, performa pertandingan bisa dikatakan merupakan gabungan dari kemampuan teknis, fisik, mental, dan taktik yang digunakan atlet atau tim untuk menghadapi tantangan dalam suatu kompetisi atau pertandingan. Mengenai performa pertandingan menurut Lestari & Dewi (2022, p. 179)

Performa pertandingan akan sangat dipengaruhi oleh kondisi dari seorang atlet, tidak hanya fisik tapi terdapat pada psikologis nya seorang atlet, seperti Kepercayaan diri, disini kepercayaan diri merupakan aspek psikologis utama yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja atau performa puncak dan kunci kesuksesan dalam olahraga. Orang dengan kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi memiliki harapan yang realistis serta percaya pada kemampuan sendiri.

Menurut Dunan & Sulistiandari (2023, p. 625) mengenai kepercayaan diri bahwasannya

Kepercayaan diri memainkan peran kunci dalam menentukan performa pertandingan. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dengan dipengaruhi oleh motivasi yang kuat cenderung menunjukkan performa yang lebih baik. Namun, untuk mencapai hasil maksimal, atlet perlu memiliki tekad untuk menjadi juara dan mendapatkan dukungan yang memperkuat motivasi mereka untuk kepercayaan diri yang tinggi selama pertandingan. Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang masalah yang dihadapi oleh atlet dan menyoroti pentingnya kepercayaan diri yang dipengaruhi oleh motivasi dalam meningkatkan performa.

Maka Performa pertandingan dalam bola basket terdapat pada serangkaian keterampilan fisik, mental dan taktis yang ditunjukan seorang pemain dengan kepercayaan diri yang tinggi selama pertandingan. Hal ini sependapat dengan Lestari & Dewi (2022, p. 180) “dimana salah satu hal yang berpengaruh pada performa atlet adalah rasa percaya diri”. Ini mencerminkan seberapa efektif dan efisien seorang pemain dalam menjalankan perannya di lapangan. Baik secara individu maupun bagian dari tim. Berikut ada beberapa komponen utama performa pertandingan dalam konteks basket:

- a. Kemampuan mencetak poin, mencakup keterampilan shooting, lay-up, dunk, dan free throw. Seorang atlet dengan performa baik memiliki akurasi tinggi dalam menembak bola dan mampu mencetak poin dari berbagai posisi lapangan.
- b. Pertahanan (defense), performa pertahanan mencakup kemampuan untuk menghentikan lawan mencetak poin, seperti melakukan blok, steal, atau positioning yang baik untuk menghalangi pergerakan lawan. Atlet basket yang memiliki performa defensive yang kuat biasanya dapat membaca pergerakan lawan dan mengambil keputusan cepat untuk bertahan.

Dari kedua hal itu termasuk dalam agresifitas, “yakni agresif berupa perilaku, melibatkan kerugian/cedera, sasaran adalah orang dan mempunyai maksud tertentu.” (Mylsidayu, 2014, p. 52)

- c. Pengambilan keputusan, atlet dengan performa tinggi mampu membuat keputusan yang tepat di lapangan baik dalam situasi menyerang maupun bertahan. Dengan memusatkan perhatian atau berkonsentrasi
- d. Konsistensi, seorang pemain dengan performa konsisten mampu menjaga level permainan yang tinggi di sepanjang pertandingan. Karena menurut (Mylsidayu, 2014, p. 111) “seseorang yang ingin memperoleh kesuksesan harus mampu berkonsentrasi dengan baik untuk memperoleh tujuannya itu.”

- e. Kemampuan bekerja sama dalam tim, basket adalah olahraga tim yang dimana kemampuan untuk berkolaborasi dengan rekan setim sangat penting. Seorang atlet dinilai juga dalam seberapa baik ia berkomunikasi dan bekerja dalam skema permainan tim. Seperti menurut (Mylsidayu, 2014, p. 61) “kerja sama didefinisikan sebagai proses social melalui performa yang dinilai dan dihargai dengan istilah sekumpulan prestasi dari sekelompok orang yang bekerjasama untuk mencapai tujuan tertentu.”
- f. Penguasaan bola, pemain dengan penguasaan bola saat dribbling, passing, dan melakukan pergerakan di lapangan akan mampu memberikan tekanan pada lawan dan membuat pergerakan yang sulit diatasi.
- g. Stamina, daya tahan, kecepatan dan kelincahan. Dimana semua hal itu pastinya berpengaruh dalam membantu performa yang tetap stabil..

Dari beberapa hal diatas, dapat menghasilkan *imagery*, “ dalam konsep olahraga, *imagery* digunakan membantu atlet membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang dijalaninya.” (Mylsidayu, 2014, p. 94). Maka dari itu untuk menyempurnakan performa seorang atlet dimana yang pastinya dilakukan dengan kepercayaan diri atlet itu tersendiri. Yang dimana “Terlebih lagi dalam olahraga bola basket yang notabenenya adalah olahraga beregu, tingkat kepercayaan diri memiliki pengaruh yang cukup signifikan dikarenakan bukan hanya terfokus pada satu orang saja, akan tetapi pada semua pemain.” Sulendro (2023, p. 82). Bagaimanapun “kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet bidang olahraga apa pun karna berkaitan dengan keyakinan “saya bisa”. “ (Mylsidayu, 2014, p. 102).

2.2 Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dalam olahraga dapat dikatakan keyakinan seorang atlet terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan atau performa yang baik dalam aktivitas olahraga. “Kepercayaan diri sebagai suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga seorang tidak terpengaruh oleh orang lain.” Saputra (2014,p. 262). Kepercayaan diri ini berperan penting dalam meningkatkan motivasi, fokus, dan kinerja atlet. Kepercayaan diri yang baik dapat memaksimalkan potensi atlet, sementara kurangnya kepercayaan diri dapat menyebabkan performa yang kurang optimal. Oleh

karena itu, penting bagi atlet untuk mengembangkan kepercayaan diri melalui latihan, persiapan, dan dukungan yang tepat.

Mengenai kepercayaan diri, menurut (Dr. Komarudin, Psikologi Olahraga, 2017, p. 67) mengemukakan

Kepercayaan diri merupakan keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya. Esensi kepercayaan diri adalah kepercayaan bahwa atlet bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti atlet dapat melakukan tugas tugasnya dengan baik, atlet percaya pada kemampuan dirinya untuk memperoleh keterampilan yang dibutuhkan baik fisik maupun mental.

Juga menurut (Mylsidayu, 2014, p. 103), menjelaskan mengenai kepercayaan diri

percaya diri adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih percaya diri. Percaya diri akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup dan tegas.

Percaya diri berdasarkan hasil penelitian vealey & Knight (2002) dalam (Dr. Komarudin, 2018, p. 76) bersifat multidimensional yang mengandung beberapa aspek penting di dalamnya. Beberapa aspek tersebut adalah sebagai berikut;

1) Percaya diri merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan keterampilan secara fisik. 2) Percaya diri merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan keterampilan psikologis (imagery, self talk, dan lain-lain). 3) Percaya diri digunakan untuk keterampilan perseptual (pengambilan keputusan, penyesuaian diri, dan lain-lain). 4) Percaya diri merupakan tingkatan seseorang pada status latihan dan kebugaran jasmani atlet. 5) Percaya diri merupakan potensi belajar seseorang atau kemampuan untuk meningkatkan keterampilan seseorang.

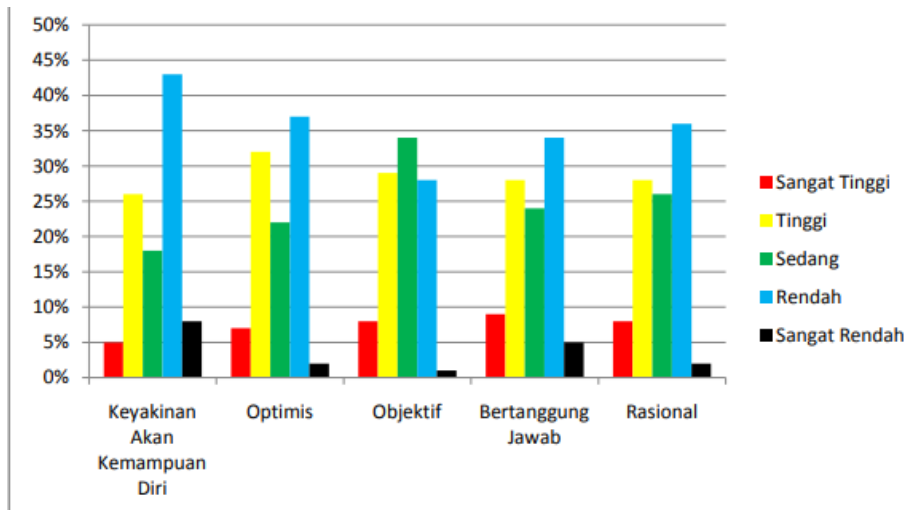
Maka kepercayaan diri dari tiap atlet memiliki aspek yang berbeda beda karena perbedaannya ketanggapan dari masing masing atlet, tetapi semua atlet mengharapkan tujuan yang sama yakni memiliki kepercayaan diri yang baik untuk menghasilkan hasil yang memuaskan khususnya dalam olahraga prestasi. Maka menurut (Dr. Komarudin, 2018, p. 77)

Kepercayaan diri selalu ditandai dengan tingginya harapan atlet untuk sukses. Kondisi itu yang mampu membantu seseorang untuk mengunggah emosi positifnya, memfasilitasi konsentrasi, menetapkan tujuan, meningkatkan usaha, fokus pada strategi bertanding, dan memelihara momentum. Oleh karena itu, percaya diri bisa berpengaruh terhadap sikap, perilaku, dan kognisi atlet.

Tingkat kepercayaan diri merupakan predictor keberhasilan dalam setiap kompetisi. Atlet biasa menampilkan tugas tugasnya dengan baik tentu didasri oleh kepercayaan akan kemampuan yang ada dalam dirinya. Sebagaimana menurut (Dr. Komarudin, 2017, pp. 65-66)

Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan konsisten dalam bersikap dan bertindak. Hal ini merupakan cermin adanya konsistensi dalam aspek emosionalnya. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan interpretasi dan mengevaluasi kemampuan yang dimiliki oleh dirinya untuk mendorong meraih sukses. Atlet bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya.

Sebagaimana dari atlet UKM Basket Putri Universitas Siliwangi dapat digambarkan dari bersikap dan bertindak yang telah di amati oleh pelatih dari hasil berdiskusi dengan peneliti dapat disimpulkan bahwa Tim awalnya datang dengan mental yang baik, tetapi ketika menghadapi lawan yang lebih unggul dalam aspek teknik, fisik, dan taktik, kepercayaan diri mereka mulai menurun drastis. Hal ini terlihat dari ekspresi kebingungan, bahasa tubuh yang menunjukkan kegugupan, serta pengambilan keputusan yang tidak tepat, yang pada akhirnya berdampak pada performa secara keseluruhan. Selain itu, sikap terburu-buru dalam menyelesaikan pertandingan menyebabkan banyak kesalahan dalam pengambilan keputusan. Meskipun di awal pertandingan para atlet tampak optimis dan tenang, seiring berjalannya waktu, ketenangan tersebut menghilang, terutama ketika muncul kecenderungan meremehkan lawan. Akibatnya, lawan mendapat lebih banyak ruang gerak dan mampu mengendalikan jalannya pertandingan. Selain itu, menurunnya fokus dan ketidakmampuan menjalankan instruksi dengan baik menyebabkan banyak *turnover* dan keputusan yang kurang tepat, yang semakin memperburuk situasi tim. Oleh karena itu, kepercayaan diri yang stabil, didukung oleh fokus dan disiplin yang kuat, menjadi faktor penting dalam menjaga performa atlet agar tetap optimal sepanjang pertandingan.



Gambar 1.2 Persentase Tingkat Kepercayaan Diri dalam Semua Aspek

Sumber: (Dimenggo & Yendi, 2021, p. 57)

Gambar 1.3 Menunjukkan pada keseluruhan aspek kepercayaan diri semakintinggi aspek aspek semakin tinggi juga kepercayaan diri. Maka keberhasilan yang dicapai atlet akan meningkatkan kepercayaan diri dan akan menghasilkan penampilan selanjutnya yang lebih baik.

Yang memengaruhi kepercayaan diri, dan para ahli menggolongkan faktor-faktor tersebut dalam 2 hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Pratama (2019, pp.18-20) pun mengenai faktor internal dan faktor eskternal mencakup pada:

1. Faktor Internal, meliputi:
 - a. Konsep Diri, Dalam pemebentukan kepercayaan diri, seseorang mengawali perkembangan konsep diri terlebih dahulu yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok.
 - b. Harga Diri, penilaian yang dilakukan individu pada dirinya sendiri. Seseorang dapat dikatakan memiliki harga diri yang tinggi jika ia dapat menilai secara benar bagi dirinya dengan mudah bergaul dengan orang lainnya dan lingkungan sekitarnya.
 - c. Kondisi Fisik, sangat berpengaruh terhadap rendahnya harga diri dan percaya diri pada seseorang (Anthony, 1992) dalam (Pratama, 2019, p. 19).
 - d. Pengalaman hidup, sangat memengaruhi kondisi kepercayaan diri seseorang. Pengalaman-pengalaman yang mengecewakan pada diri seseorang sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri, biasanya ini

terjadi jika seorang individu memiliki rasa tidak aman, kurang perhatian dan kurang kasih sayang.

2. Faktor Eksternal meliputi :

- a. Pendidikan, Jika pendidikan lebih tinggi, seseorang cenderung akan menjadi mandiri dan tidak tergantung pada orang lain. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang rendah membuat individu merasa dikuasai oleh individu yang lebih pintar. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi mampu memenuhi rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.
- b. Pekerjaan, Bekerja dapat membuat seorang individu menjadi lebih mandiri, kreatif dan memiliki rasa percaya diri. Kepuasan dan rasa bangga dapat dirasakan oleh individu karena mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya tersebut.

Dapat disimpulkan dengan penjelasan menurut (Mylsidayu, 2014, p. 108) “Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dalam olahraga adalah budaya organisasi, serta karakteristik demografi dan kepribadian” dari faktor faktor diatas dapat dikatakan akan meningkatkan rasa kemandirian dan kepercayaan diri individu. Kedua faktor ini berperan penting dalam pembentukan kepercayaan diri seseorang. Seorang individu yang terlihat percaya diri dalam konteks global belum tentu dapat menunjukkan kepercayaan diri yang sama dalam situasi olahraga. maka dari itu seperti menurut (Mylsidayu, 2014, p. 104) dalam pembahasannya bahwasannaya “ kepercayaan diri ditandai dengan harapan yang tinggi.” Maka “Walau sebenarnya percaya diri juga nantinya akan dipengaruhi oleh motivasi yang ada, baik secara internal ataupun eksternal. Selain itu juga harus menjadi sebuah perhatian penting agar pelatih bisa meningkatkan kepercayaan diri atlet dari berbagai aspek.” Purnomo et al (2021, p. 459).

Lingkungan dan Pengalaman, Hidup Rasa percaya diri seseorang tergantung bagaimana menempatkan dirinya, individu dapat dikatakan memiliki rasa percaya diri yang tinggi jika interaksi terhadap elemen-elemen tersebut juga berjalan dengan baik. Sebagaimana kepercayaan diri terhadap performa menurut Pratama (2019, p. 69) mengatakan dalam penelitiannya bahwasannaya

terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance*, yang berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri semakin tinggi pula *peak performance* pada atlet. Dapat dikatakan jika atlet memiliki kepercayaan diri yang baik maka atlet juga akan memiliki *peak performance* yang

baik pula. Namun, jika atlet tidak memiliki kepercayaan diri yang baik maka berpengaruh juga dengan menurunnya peak performance atlet. Seperti halnya dalam penelitian ini kepercayaan diri dalam olahraga bola basket sangat penting untuk menunjang performa pemain di lapangan. Dalam bola basket, kepercayaan diri memungkinkan pemain untuk mengambil keputusan dengan cepat, menghadapi tekanan, dan menjaga performa saat bermain. Kepercayaan diri dalam bola basket membantu pemain tetap tenang saat mengambil keputusan cepat, seperti melakukan tembakan penting atau passing yang tepat. Kurangnya rasa percaya diri dapat menyebabkan pemain ragu-ragu atau membuat kesalahan, sehingga penting untuk membangun dan mempertahankan kepercayaan diri sepanjang permainan.

2.3 Faktor Kepercayaan Diri yang Berpengaruh Terhadap

Performa Atlet

Dalam sebuah pertandingan kemampuan atlet yang sangat dipengaruhi oleh tingkat keyakinan mereka terhadap kemampuan diri sendiri. Ini mencerminkan seberapa baik seorang atlet atau tim beradaptasi dengan kondisi permainan, menghadapi lawan, dan menjalankan taktik atau strategi untuk mencapai hasil terbaik yang disebut dengan performa. Komponen Performa yang Dipengaruhi oleh Kepercayaan Diri merujuk pada aspek dalam kemampuan atlet, Kepercayaan diri memainkan peran penting dalam menentukan seberapa baik seorang atlet tampil dalam berbagai situasi kompetitif. Seperti halnya menurut (Amasiatu, 2013) dalam Purnomo et al. (2021, p. 453) Dalam psikologi olahraga dinyatakan atlet yang bisa meningkatkan kepercayaan diri akan mendapatkan tampilan yang baik pada event pertandingan olahraga daripada mereka yang kurang percaya diri.

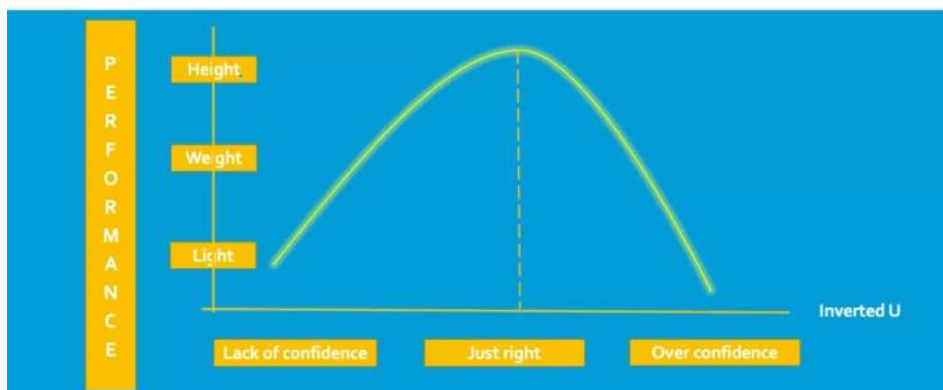
Pengaruh kepercayaan diri terhadap performa atlet dapat menggambarkan masalah yang dihadapi oleh atlet selama pertandingan, terutama keragu-raguan dan kekalahan melawan lawan yang di bawah kemampuannya. Untuk mengatasi keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi tinggi tidak hanya tergantung pada kemampuan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis. Dari hasil penelitian Dunan & Sulistiandari mengemukakan “kepercayaan diri memainkan peran kunci dalam menentukan performa pertandingan. Namun, untuk mencapai hasil maksimal, atlet perlu memiliki tekad untuk menjadi juara dan mendapatkan dukungan yang memperkuat motivasi mereka selama pertandingan” Dunan & Sulistiandari (2023, p.625). Penelitian yang diteliti oleh Dunan & Sulistiandari memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang masalah yang

dihadapi oleh seorang atlet dan menyoroti pentingnya kepercayaan diri dalam meningkatkan performa .

Performa pertandingan akan sangat dipengaruhi oleh kondisi dari seorang atlet, tidak hanya fisik tapi terdapat pada psikologis nya seorang atlet, Atlet dengan kepercayaan diri dan performa puncak yang lebih tinggi dipengaruhi oleh sebagian karna memiliki pengalaman bermain lebih lama dibandingkan dengan pemain yang memiliki pengalaman bermain lebih sedikit. “Pengalaman bermain di Tim nasional atau di ajang yang lebih tinggi tampaknya berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri dan performa puncak yang lebih tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa pengalaman bermain, di level pertandingan yang diikuti dapat berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri dan performa puncak” Grova et al (2024, p. 153).

Ketika atlet berada dalam keadaan percaya diri, atlet akan merasa tenang dan rileks walaupun berada dalam tekanan. Namun, ketika perolehan skor dalam pertandingan dalam keadaan seimbang atau sama keadaan fisik dan atlet boleh berubah menjadi lebih sigap dan lebih tegas. Kepercayaan diri dapat memfasilitasi atlet untuk tetap berkonsentrasi, ketika atlet merasa percaya diri. Tetapi ketika atlet merasa kurang percaya diri, cenderung atlet merasa ragu untuk melakukan yang terbaik dan berpikir untuk melakukan sesuatu yang terbaik. pikir untuk melakukan sesuatu yang terbaik.

HUBUNGAN PERCAYA DIRI DENGAN PERFORMA ATLET



Gambar 1.3 Hubungan kepercayaan diri dengan performa atlet

Sumber: (Dr. Komarudin, 2017, p. 74)

Kepercayaan diri optimal diyakini bahwa atlet dapat mencapai tujuan maksimal yang telah ditetapkan, yang diimbangi dengan kerja keras, seperti menurut (Mylsidayu, 2014, p. 106) “percaya diri yang optimal berarti seseorang akan merasa menjadi begitu yakin

dapat mencapai tujuan, akan berusaha keras untuk melakukannya”. Atlet yang memiliki kepercayaan diri optimal segala permasalahan yang datang mempengaruhi diri dan penampilannya, bisa dikendalikan bahkan bisa dihindarkan dengan cara menumbuhkan kepercayaan dirinya, sehingga penampilan puncak atlet bisa dicapai secara maksimal. Perhatikan gambar 4 menunjukkan bahwasannya rendahnya kepercayaan akan mempengaruhi performa menurun, seperti menurut (Mylsidayu, 2014, p. 106) “kurang percaya diri artinya meragukan kemampuan sendiri yang mengakibatkan atlet itu sendiri cenderung menetapkan target lebih rendah dari tingkat kemampuannya sehingga individu seperti ini tidak akan menjadi juara.” kepercayaan yang tepat akan meningkatkan ke performa terbaik, dan meskipun kepercayaan yang berlebihan pun tetap akan menurunkan performa karenaterlalu tingginya ekspektasi terkadang terpengaruh oleh sifat atau etika yang berlebihan, seperti menurut (Mylsidayu, 2014, p. 107) “seseorang yang terlalu percaya diri diartikan bahwa kepercayaannya lebih besar dari kemampuannya. Kinerja menjadi menurun karena percaya bahwa tidak perlu mempersiapkan diri atau menggerakkan usaha untuk mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin.”.

Dari pengertian diatas pun didukung dengan pernyataan dari Pratama (2019, p. 26) dengan pernyataan

Ketika atlet mempunyai kepercayaan diri yang rendah maka atlet akan semakin sulit untuk mencapai penampilan terbaiknya, sebaliknya ketika atlet mempunyai kepercayaan diri yang berlebihan juga akan berakibat atlet tersebut akan meremehkan lawannya ketika bertanding sehingga atlet tidak dapat bermain sesuai dengan kemampuan terbaiknya. Ketika atlet mempunyai kepercayaan diri yang baik maka atlet dapat mencapai penampilan terbaiknya dengan mudah.

Kepercayaan diri memainkan peran penting dalam performa seorang atlet. Kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat atlet dalam mencapai penampilan terbaiknya, sementara kepercayaan diri yang berlebihan bisa membuat atlet meremehkan lawannya, sehingga tidak bermain sesuai dengan kemampuannya. Oleh karena itu, tingkat kepercayaan diri yang ideal adalah yang seimbang, di mana atlet memiliki keyakinan yang cukup untuk mendukung performanya tanpa meremehkan tantangan yang dihadapinya. “Dalam beberapa penelitian terdahulu telah dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara percaya diri dengan performa atlet. Ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan percaya diri atlet, yaitu budaya organisasi, karakteristik kepribadian, karakteristik demografi, sikap, dan kognisi.” (Dr. Komarudin,

2018, p. 79). Juga menurut Ghufroon (2011) dalam Festiawan (2020, p. 11) mengklasifikasikan “faktor-faktor yang memengaruhi rasa percaya diri menjadi dua kategori utama: faktor internal dan faktor eksternal.”

Performa pertandingan merujuk pada bagaimana kepercayaan diri mempengaruhi aspek fisik, mental, dan teknis saat bertanding. Komponen Performa yang Dipengaruhi Kepercayaan Diri merujuk pada aspek dalam kemampuan atlet yang sangat dipengaruhi oleh tingkat keyakinan mereka terhadap kemampuan diri sendiri. Terlebih lagi dimana “kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang berpengaruh secara dominan dan memiliki kontribusi terhadap hasil dari prestasi yang dicapai.” (Sulendro 2023, p. 87)

Secara keseluruhan, kepercayaan diri adalah kunci yang mendasari banyak aspek performa atlet, dari keterampilan teknis hingga kemampuan mental. Bagaimanapun “Atlet sangatlah erat dengan berbagai permasalahan seperti kepercayaan diri, regulasi emosi dan kecemasan menghadapi pertandingan.” (Putri & Handayani 2020, p. 89). Kepercayaan diri yang sehat memungkinkan seorang atlet untuk tampil dengan lebih baik, lebih konsisten, dan lebih kuat dalam menghadapi tekanan kompetisi. Dari hal tersebut “Dikarenakan bola basket merupakan olahraga beregu yang mana masing-masing atlet diharapkan memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi sehingga tim ketika bertanding dapat menunjukkan penampilan atau performa yang optimal.” Sulendro (2023, p. 87). “Kepercayaan diri sudah pasti menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet, karena hal tersebut yang pada akhirnya akan berdampak pada penampilan atlet saat bertanding dan dalam mencapai sebuah prestasi.” (Mukhtarsyaf et al 2022, p.70)

2.4 Bola Baske

2.4.1. Sejarah Bola Basket

James Naismith yang mencatatkan namanya dalam sejarah sebagai pencetus permainan bola basket ini. Awalnya ide tersebut muncul karena saat musim dingin, banyak permainan olahraga yang tidak bisa dilakukan oleh para muridnya. Keinginannya untuk membuat sebuah permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan tertutup, menggerakkannya untuk membuat permainan bola basket. Profesinya sebagai instruktur pendidikan jasmani di perguruan tinggi *Springfield College* yang terletak di Massachusetts, Amerika Serikat, memudahkan Naismith untuk terus berinovasi dalam olahraga hasil kreasinya tersebut.

Menurut (Sutanto, 2016, p. 42)

Di permulaannya, tahun 1891, permainan bola basket dilakukan menggunakan bola sepak. Jadi tidak langsung menggunakan bola basket seperti sekarang ini. Saat itu, Naismith merancang permainan bola basket dengan cara melemparkan bola ke dalam keranjang buah persik. Keranjang yang digantungkan di tembok di gedung olahraga tersebut menjadi penentu skor.

Jumlah pemainnya pun setiap tim terdiri dari Sembilan orang. Dan saat itu belum ada teknik *dribble*. Lalu bagaimana cara menggiring bola? Caranya dilempar ke teman satu tim. Seiring dengan waktu, permainan ini mulai berkembang. Terutama setelah basket mulai digemari oleh berbagai kalangan dan berbagai macam usia, permainan ini semakin mengalami penyempurnaan-penyempurnaan hingga menjadi seperti permainan bola basket yang sekarang kita kenal. Permainan ini cepat menyebar ke publik. Dan pada tahun 1895, digelarlah pertandingan bola basket yang pertama kali mempertemukan dua perguruan tinggi, yakni *Minnesota School of Agriculture* dengan *Hamline College*.

Meski dilakukan di dalam ruangan, tidak lantas menjadikan permainan bola basket sebagai olahraga yang membiarkan pemainnya bisa bersantai. Tajamnya pandangan, kekuatan nafas, kecepatan berlari, kelihaian dalam mengelabui kemampuan menembak tepat sasaran, dan ketangkasan tangan menjadi kemampuan yang harus dimiliki agar menjadi pemain bola basket yang baik. Maka jangan heran kalau Grameds bakal mandi keringat saat melakukan permainan ini.

Sejarah mencatat, pada tahun 1920, terjadi eksodus warga negara China ke negara-negara Asia Tenggara, salah satunya Indonesia. Sementara itu, China merupakan salah satu sasaran utama dari *Young Men's Christian Association* (YMCA) untuk dijadikan tempat penyebaran permainan bola basket. China yang lebih dulu mengenal permainan bola basket dua puluh tahun sebelumnya, turut membawa permainan ini ke Indonesia saat terjadi eksodus tersebut. Para perantau tersebut membentuk komunitas sendiri, salah satunya mendirikan sekolah-sekolah untuk warga negara China. Di sekolah-sekolah tersebut, permainan bola basket diajarkan dan menjadi populer.

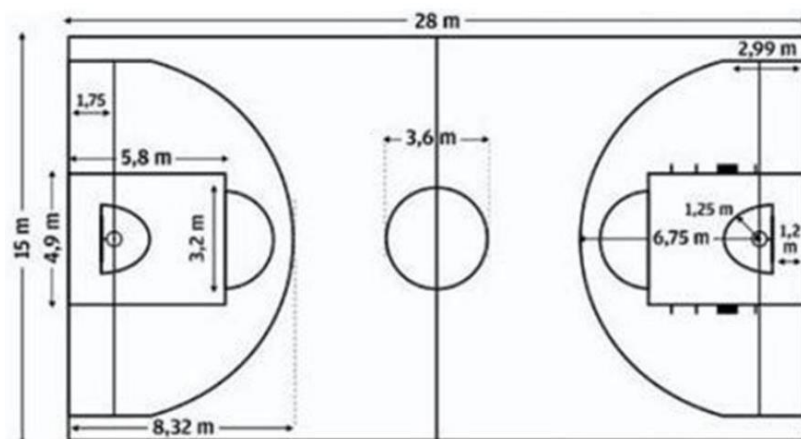
Kemudian berdirilah komunitas-komunitas basket di beberapa kota besar yang didirikan oleh para perantau ini. Sebut saja Tionghoa Hwee, Fe Leon Ti Yu Hui, Chinese English School dan Pheng Yu Hui (Sahabat). Sahabat merupakan klub asal salah satu legenda basket Indonesia salah satu legenda basket Indonesia, Sony Hendrawan (Liem Tjien Siong). Sejak saat itulah, permainan bola basket juga dimainkan oleh khalayak ramai.

Organisasi yang menaungi bola basket di dunia bernama *Federation Internationale de Basketball* (FIBA). Organisasi ini berpusat di Jenewa, Swiss. Dikancah nasional, induk permainan bola basket bernama Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (Perbasi) yang berpusat di Jakarta

2.4.2. Olahraga Bola Basket

Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bola basket (keranjang) sendiri. Bola basket merupakan olahraga permainan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, tujuannya adalah untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapat nilai. (Sutanto, 2016, p. 43)

FIBA menjelaskan bahwa Bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Bola basket dimainkan di lapangan persegi panjang oleh dua tim dengan lima pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa. Berikut adalah gambar lapangan bola basket. (Sutanto, 2016, p. 43)



Gambar1.4 Lapangan Basket

Sumber : <https://id.pinterest.com/pin/143974519328809468/>

2.4.3. Teknik Bola Basket

Untuk bisa melakukan permainan bola basket, tentu harus memahami teknik dasarnya terlebih dahulu. Teknik dasar permainan bola basket ini bermacam- macam, dan setiap

pemain tentunya harus memahaminya dengan baik. Teknik dasar dalam permainan bola basket ini cukup banyak dengan daftar serta penjelasannya sebagai berikut:

a) Teknik Dasar Memegang Bola

Membuka kedua telapak tangan dengan lebar. Umpamakan saja dalam hal ini kamu seperti memegang mangkok yang ukurannya besar. Di sini nanti kamu harus menempatkan kedua telapak tangan di sisi kanan serta sisi kiri bola dengan posisi yang agak ke belakang. Kemudian untuk jari-jarinya harus direntangkan semua. Sampai di sini sebenarnya bola sudah siap untuk dimainkan atau dioper pada teman. Namun jangan lupa dengan posisi kaki ya. Kedua kaki ini perlu dibuka lebar dengan salah satunya diposisikan agak ke depan. Usahakan lutut dalam kondisi rileks dan untuk menembak, posisikan agar badan sedikit condong ke depan. (Sutanto, 2016, p. 50) dalam Teknik ini diharuskan untuk semua posisi menguasanya.

b) Teknik Dalam Melempar Atau Mengoper Bola (*Passing*)

1. *Chest Pass* (Operan Dada)

Bisa dikatakan bahwa *chest pass* merupakan teknik yang mendasar dalam melakukan operan karena teknik ini sangat umum digunakan. Teknik dasar permainan bola basket *chest pass* ini biasa dilakukan dengan pemain yang menekuk sikunya yang membuat bola sejajar dengan dada. Sementara kedua tangan memegang bola dan pemain langsung mengoperkan bola kepada temannya. Ada cara mudah untuk melatih teknik dasar *chest pass* dalam permainan bola basket, yaitu dengan memantulkan bola ke arah dinding yang ada di depan kamu. Jangan lupa, posisikan bola agar berada di depan dada sebelumnya dengan kedua tangan yang memegang bola. Pastikan juga agar jari-jari tangan meregang dan dorong bola ke arah dinding (Sutanto, 2016, p. 50).

2. *Overhead Pass* (Operan di Atas Kepala)

Teknik *overhead pass* atau operan di atas kepala. Teknik satu ini biasa dilakukan saat seorang pemain berada jauh dari rekan setimnya atau berada dalam kepungan lawan. Ketika kedua kondisi tersebut terpenuhi, seringkali *overhead pass* sangat membantu meloloskan bola. Teknik ini bisa dilakukan dengan cara kedua tangan memegang bola. Bola tersebut diposisikan di atas kepala dan pastikan siku dalam kondisi menekuk. Dalam posisi ini, lemparkan bola hingga posisi tangan

jadi lurus. Operan akan menjadi lebih baik lagi kalau dilakukan menggunakan jentikan jari.

3. *Bounce Pass* (Operan Memantul)

Operan ini dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai. Operan ini dilakukan untuk melewati hadangan lawan yang ketat dan rekan satu tim sulit dijangkau. *Bounce pass* dilakukan dengan cara posisi badan tegak lurus. Siku dalam kondisi ditekuk ke samping badan dengan bola berada di depan badan. Dorong bola dengan menggunakan ujung jari tangan namun telapak tangan menghadap ke arah luar.

c) Teknik Dalam Menggiring Bola (*Dribble*)

Teknik dasar permainan bola basket *dribbling*, *dribble* atau menggiring bola teknik ini memang sengaja dilakukan dengan tujuan agar bola bisa dikendalikan. Caranya ialah dengan memantulkan bola ke lantai secara berulang-ulang. Baik saat kaki melangkah, berlari maupun berjalan, bola ini harus terus dipantulkan ke lantai. Melalui teknik yang satu ini, kamu bisa menilai kelincahan seorang pemain. Biasanya pemain yang memiliki kemampuan *dribble* yang baik menempati posisi sebagai *point guard*. Bahkan tidak jarang juga *point guard* ini merupakan pemain yang paling bagus dalam menggiring bola. Makanya tidak heran jika pemain tersebut dijadikan sebagai *playmaker* dalam tim. Cara melakukan teknik dasar permainan bola basket adalah dengan menggunakan satu maupun dua tangan. Tentunya teknik dasar yang dimaksud adalah *dribble* ya. Nantinya, *dribble* ini masih dibagi lagi menjadi dua macam, ada *dribble* tinggi dan ada *dribble* rendah (Sutanto, 2016, p. 50). Biasanya untuk menggiring bola harus sangat dikuasai oleh *point guard* yang dimana menurut (Harliawan, 2024, p.54)

Point Guard dikenal dengan Posisi 1 dalam permainan bola basket. Biasanya, posisi ini ditempati oleh pemain dengan postur tubuh paling pendek di dalam tim. Pemain yang mengisi posisi *point guard* adalah pemain dengan kemampuan menggiring bola dan mengumpan yang baik.

d) Teknik *Pivot*

Teknik *pivot* merupakan gerakan untuk menyelamatkan bola dari jangkauan lawan. Ciri-ciri teknik dasar permainan bola basket melakukan gerakan *pivot* ialah pemain akan melakukan gerakan memutar hanya dengan satu kakinya, sementara kaki lainnya menjadi poros. “Pada umumnya, gerakan *pivot* ini akan

diikuti oleh 3 gerakan lainnya yaitu *shooting*, *passing* dan *dribble*. Teknik *pivot* ini sendiri dilakukan menggunakan kedua tangan. Biasanya *pivot* dilakukan setelah seorang pemain menerima operan dari rekannya untuk melindungi bola dari lawan.“(Sutanto, 2016, p. 50).

e) Teknik Menembak Bola (*Shooting*)

Untuk mencetak skor, diperlukan kemampuan menembak atau *shooting* bola dengan baik dengan dalam ring lawan. Poin akan semakin mudah didapatkan jika kemampuan *shooting* pemain juga bagus. “Jenis-jenis *shooting* dalam bola basket meliputi *lay up*, *3 point*, *under basket*, *hock shoot*, *free throw* dan sebagainya”(Wicaksono, 2014, p.44). Pasalnya, posisi menembak sangat menentukan besar kecilnya nilai yang nantinya akan diperoleh. Untuk jenis *shooting* dapat dipahami sebagai berikut:

1. *Lay Up Shoot*, yakni *shoot* yang dilakukan dengan awalan kaki 1 sampai dengan 2 hitungan mendekati ring (NUSA, n.d., 2024, p. 25). Untuk Teknik ini diharuskan semua posisi untuk menguasainya karna point ini *basic* untuk menghasilkan *point* ketika tidak berhadapan dengan lawan. Tetapi biasanya *point guard* sangat menguasainya karna biasa melakukan *drive* (masuk dalam pertahanan musuh)
2. *Under basket* Menurut Oliver (2007 : 18) *Shooting under basket* adalah *shooting* yang dilakukan ketika seorang pemain penyerang berada didekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump stop* setelah melakukan *dribble drive* ke arah ring basket.sebagai penembak bola ke ring lawan. Dalam Teknik ini pastinya semua pemain harus menuasainya hanya saja biasanya yang menggunakan lebih banyak dengan Teknik ini dengan posisi *center* atau *power forward* karena bermain dekat ring basket. Juga dengan *power forward* dan dua posisi ini kebanyakan pemain adalah anggota yang memiliki postur tubuh tinggi. “Pemain tengah yang baik akan bisamendominasi pemain dengan mencetak skor dan dapat melewati para pemain lawan yang berusaha menjaga yang menembak kearah ring” (Salim, 2024, p. 25)
3. *Jump Shoot*, “yakni jenis tembakan yang menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi

lompatan” (NUSA, n.d., 2024, p. 26). “Biasanya untuk yang melakukan Teknik ini yaitu pada posisi *point guard*, *shooting guard*, *small forward*, *power forward*” (Prasetia & Wismanadi, 2022, p. 80). Karena posisi mereka pada saat menyerang berada di luar *cord* lapangan tetapi lebih dominan dikuasai oleh *shooting guard* karena menurut (Harliawan, 2024, p. 55) “*Shooting Guard* atau posisi 2 dalam permainan bola basket biasanya ditempati oleh pemain yang mempunyai akurasi tembakan yang baik.” Maka dari itu untuk *shooting guard* sangat diandalkan dalam hal menembak bola untuk mendapatkan poin sebanyak banyaknya.

4. *Three Point Shoot*, ”yakni tembakan yang mempunyai nilai tiga, tembakan yang bisa menjadi senjata untuk membalikkan keadaan” (NUSA, n.d., 2024, p. 27). Dalam *tree point* ini membantu menambah *point* lebih banyak karena terdapat 3 poin untuk teknik ini “Biasanya untuk yang melakukan Teknik ini yaitu pada posisi *point guard*, *shooting guard*, *small forward*, *power forward*” (Prasetia & Wismanadi, 2022, p. 80). Karena posisi mereka pada saat menyerang berada di luar *cord* lapangan tetapi lebih dominan dikuasai oleh *shooting guard* karena menurut (Harliawan, 2024, p. 55) “*Shooting Guard* atau posisi 2 dalam permainan bola basket biasanya ditempati oleh pemain yang mempunyai akurasi tembakan yang baik.”

f) Teknik *Rebound*

Teknik *rebound*. Teknik ini sangat bermanfaat terutama ketika kamu ingin menggunakan pantulan bola yang sebelumnya gagal masuk dalam ring. Apabila tembakan yang gagal tersebut berasal dari tim kamu, maka teknik ini berguna dalam memanfaatkan kemelut yang terjadi di depan ring. Akan tetapi, jika tembakan yang gagal tadi berasal dari tim lawan, maka teknik ini bisa dipakai untuk menjauhkan bola dari daerah pertahanan kamu (Sutanto, 2016, p. 51). Dimana dalam Teknik ini biasanya dikuasai oleh posisi *power forward* “*Power Forward* atau Posisi 4 adalah posisi dalam permainan bola basket yang ditempati oleh pemain yang memiliki postur tinggi dan fisik kuat.”(Harliawan, 2024, p. 56) juga *center* “*Center* juga disebut dengan Posisi 5 atau *big man* dalam permainan bola basket. Posisi ini ditempati oleh pemain dengan tubuh terbesar atau tertinggi

di tim yang mengambil posisi di area garis tembakan bebas (free-throw line).”(Harliawan, 2024, p. 57)

g) Teknik *defense* (bertahan)

Bertahan dalam bola basket tentunya sangat penting, dimana bertahan menurut (Putro et al., 2018, p. 112)

Bertahan merupakan salah satu teknik yang harus benar-benar dikuasai oleh individu yang ingin mempelajari olahraga bola basket. Olahraga bola basket menuntut setiap anggota tim yang berada di lapangan untuk berperan secara optimal baik ketika bertahan maupun menyerang. Dalam bertahan kelima pemain yang berada di lapangan harus mampu bertahan bersama dengan cara yang disepakati. Jika dalam satu tim memiliki satu anggota yang tidak memahami cara bertahan maka akan sangat merugikan tim tersebut karena memberi kesempatan pada tim lawan untuk mengeksploitasi pemain tersebut ketika tim lawan menyerang.

Dimana dalam bertahan terdapat beberapa cara yaitu dengan *man to man* dan juga zona *defense*, dalam *zone defense* diharuskan semua pemain menguasainya hanya saja dalam *man to man* terkadang semua pemain diterapkan terkadang juga ada yang dikhususkan untuk *man to man*, “*Small Forward* atau Posisi 3 dalam permainan bola basket diisi oleh pemain yang memiliki kemampuan satu-lawan-satu (*one-on-one*) dengan pemain lawan.” (Harliawan, 2024, p.55)

2.4.4. Profil UKM Bola Basket Universitas Siliwangi

Unit Kegiatan Mahasiswa Basket Universitas Siliwangi merupakan wadah atau tempat bagi para mahasiswa yang memiliki minat dan bakat untuk berlatih dalam olahraga Bola Basket. Unit Kegiatan Mahasiswa Basket Universitas Siliwangi ini memiliki sekitar 30 atlet dari berbagai kelompok usia. Dengan adanya event - event atau kejuaraan yang diadakan sehingga menarik para atlet untuk berkompetisi di kota Tasikmalaya terutama di berbagai liga Mahasiswa. Atlet putri yang mengikuti pertandingan ada beberapa atlet hanya saja untuk tim inti terdapat 12 atlet dimana *point guard* terdapat 2 atlet, *shooting guard* terdapat 2 atlet, *small forward* terdapat 3 atlet, *power forward* terdapat 3 atlet, dan untuk *center* terdapat 2 atlet. Unit Kegiatan Mahasiswa Basket Universitas Siliwangi ini sendiri mempunyai jadwal latihan rutin 1x dalam seminggu, yaitu hari Rabu. Adapun latihan rutin saat akan menjelang pertandingan yaitu hari Senin, Rabu, Jumat. Unit Kegiatan Mahasiswa Basket Universitas Siliwangi ini telah mencetak atlet- atlet profesional yang dipakai oleh kota

Tasikmalaya untuk dijadikan atletnya. Menuju perjalanan prestasi masih sangat banyak keterbatasan diantaranya yaitu sarana prasarana namun dengan tekad dan konsisten dari pengurus membuat Unit Kegiatan Mahasiswa Basket Universitas Siliwangi ini terus hidup.

2.5 Hasil Penelitian yang Relevan

Referensi atau penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh

1. Ameia Lestari & Ratna Candra Dewi, (2022) yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket di Kabupaten Jombang”.

Kesamaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada variabel yang sama yaitu kepercayaan diri terhadap performa dan juga cabang olahraga yang sama, Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah metode penelitian juga sampel/subjek dan objek yang berbeda dan juga pada variabel terikat nya berbeda dimana pada jurna ini mengambil 2 variabel terikat. Hasil dari Penelitian ini menunjukkan hubungan positif antara ketiga variabel, yaitu kepercayaan diri dan motivasi dengan peak performance. Oleh karena itu, tingginya peak performance sejalan dengan tingginya kepercayaan diri dan motivasi. Jika tingkat kepercayaan diri dan motivasi baik, maka peak performance atlet juga tercapai. Untuk mencapai suatu prestasi dalam suatu pertandingan atau kompetisi tidak hanya memperhatikan aspek fisik dan teknik saja yang diperlukan, tetapi juga faktor mental dan psikologis harus diperhitungkan.

2. Hendiri Dunan & Ayu Sulistiandari, (2023) yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Performance Pertandingan Atlet Karate di Forki Lampung”

Kesamaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada metode penelitian yang sama dengan menggunakan deskriptif kualitatif, kemudian terdapat variabel yang sama yaitu kepercayaan diri terhadap performa, serta teknik pengumpulan data yang sama yaitu wawancara. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah cabang olahraga serta sampel/subjek dan objek yang berbeda juga pada variabel terikat nya berbeda dimana pada jurna ini mengambil 2 variabel terikat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai skripsi yang berjudul Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Motivasi Terhadap Performance Pertandingan Atlet Karate Di Forki Lampung

menunjukkan bahwasannya terdapat pengaruh Kepercayaan Diri Dan Motivasi Terhadap Performance Pertandingan Atlet yang sudah dibuktikan dengan hasil wawancara yang sudah peneliti lakukan, hal ini dikuatkan oleh teori (Agus R. M., 2020) yang di maksud dengan kepercayaan diri ialah suatu sikap positif individu, yakin pada diri sendiri dengan kemampuan yang dimilikinya agar tidak ada keraguan dalam melakukan suatu.

3. Muhammad Iqbal Pratama (2019) yang berjudul Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Atlet Futsal Usia Remaja

Kesamaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada variabel yang sama yaitu kepercayaan diri terhadap performa, Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah metode penelitian, cabang olahraga juga sampel/subjek dan objek yang berbeda. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap peak performance, yang berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri semakin tinggi pula peak performance pada atlet. Dapat dikatakan jika atlet memiliki kepercayaan diri yang baik maka atlet juga akan memiliki peak performance yang baik pula. Namun, jika atlet tidak memiliki kepercayaan diri yang baik maka berpengaruh juga dengan menurunnya peak performance atlet. Rendahnya peak performance dapat mengakibatkan efek negatif pada atlet, seperti sering melakukan kesalahan dalam pertandingan, salah melakukan passing dan shooting yang merupakan hal dasar dalam futsal. Namun sebaliknya, jika atlet memiliki peak performance yang tinggi tentunya atlet dapat meminimalisir kesalahan kecil dalam suatu pertandingan.

2.6 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual pada dasarnya merupakan argumentasi logis untuk sampai pada penemuan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Kerangka konseptual berguna untuk mengintegrasikan teori-teori dan hasil penelitian yang terpisah-pisah menjadi satu rangkaian utuh dengan menggunakan logika deduktif yang mengarah pada penemuan jawaban sementara yang disebut hipotesis. Sebagaimana menurut Maxwell (2013, p. 186) “Kerangka konseptual adalah sistem ide atau teori yang menghubungkan elemen-elemen penelitian dan membantu dalam pemahaman suatu fenomena.” Disini peneliti menggunakan Kerangka konseptual disampaikan dalam bentuk uraian (narasi) dan gambar (bagan).

Kepercayaan Diri sebagai Faktor Penentu Performa Atlet, Performa seorang atlet dalam kompetisi sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan dirinya. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung mampu mengendalikan emosinya dengan baik, tampil lebih fokus, dan menunjukkan ketahanan mental saat menghadapi tekanan. Sebaliknya, atlet dengan kepercayaan diri rendah sering kali mengalami kecemasan, keraguan, dan kesulitan dalam menampilkan kemampuan terbaiknya. Kepercayaan diri seorang atlet sendiri tidak muncul begitu saja, tetapi dibentuk oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal.

1) Faktor Internal

Faktor internal berasal dari dalam diri atlet yang membentuk cara mereka memandang kemampuan dan potensi yang dimiliki. Beberapa faktor utama yang mempengaruhi kepercayaan diri secara internal adalah:

1. **Konsep Diri** – Bagaimana seorang atlet melihat dan memahami dirinya sendiri, termasuk kekuatan serta kelemahannya, akan sangat berpengaruh pada rasa percaya dirinya. Atlet yang memiliki konsep diri positif lebih cenderung percaya bahwa mereka mampu menghadapi tantangan.
2. **Harga Diri** – Persepsi atlet terhadap nilai dirinya sendiri juga berperan penting. Jika seorang atlet merasa dirinya berharga dan dihargai oleh orang lain, ia akan lebih mudah membangun kepercayaan diri dalam bertanding.
3. **Kondisi Fisik** – Kondisi fisik yang prima dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet. Sebaliknya, jika seorang atlet merasa kurang bugar atau mengalami cedera, kepercayaan dirinya dapat menurun.
4. **Pengalaman** – Semakin banyak pengalaman bertanding yang dimiliki, semakin besar pula keyakinan seorang atlet terhadap kemampuannya. Pengalaman memberikan pembelajaran berharga dan membantu atlet mengatasi tekanan di masa mendatang.

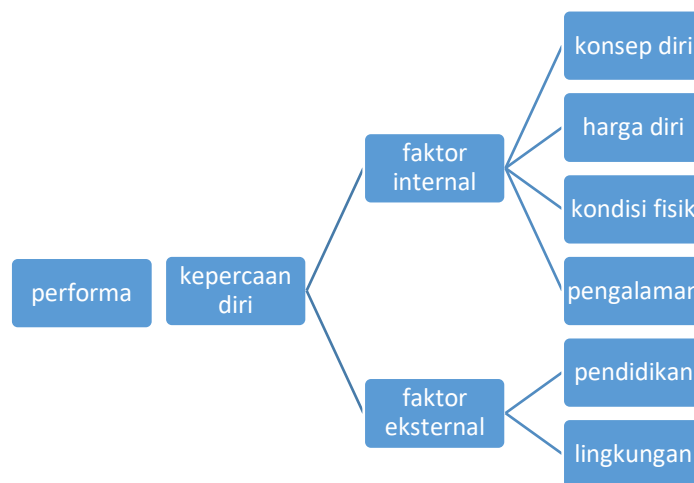
2) Faktor Eksternal

Selain faktor internal, kepercayaan diri atlet juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitarnya. Faktor eksternal ini meliputi:

1. **Pendidikan** – Pengetahuan dan pembinaan yang diperoleh dari pelatih, sekolah, atau program pelatihan sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet.

Pendidikan yang baik membantu atlet memahami strategi permainan, mengembangkan keterampilan, serta membangun mental yang kuat.

2. **Lingkungan** – Dukungan dari keluarga, teman, pelatih, dan masyarakat sangat penting dalam membentuk kepercayaan diri atlet. Lingkungan yang positif dan suportif akan memberikan motivasi tambahan, sementara lingkungan yang penuh tekanan dan kritik negatif bisa menghambat rasa percaya diri.



2.7 Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian merupakan bentuk penegasan masalah sebagai turunan dari rumusan masalah. Sebagaimana menurut Mappasere & Suyuti, (2019, p.19)“penelitian merupakan suatu kegiatan ilmiah yang bertujuan untuk memperoleh pengetahuan yang benar tentang suatu masalah. Pengetahuan yang benar yang dimaksud adalah berupa fakta-fakta, konsep, generalisasi, dan teori, yang harapannya dapat membantu manusia memahami dan dapat mempermudah pemecahan masalah berkaitan dengan fenomena yang diteliti. Pembahasan utama dalam penelitian disebut sebagai" masalah penelitian"” Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penulis menentukan hal tersebut kedalam beberapa pertanyaan penelitian, sebagai berikut :

- 4.1.Faktor apa saja yang mempengaruhi keercayaan diri yang akan berpengaruh terhadap performa atlet UKM Basket Putri Universitas Siliwangi?
- 4.2.Apakah faktor kepercayaan diri memiliki pengaruh penting untuk performa atlet UKM Basket Universitas Siliwangi?