



Hubungan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Atlet dalam Kompetisi Olahraga

Ramli¹

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar
ramli@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet dalam kompetisi olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang diyakini memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet selama pertandingan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 85 atlet aktif yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari berbagai cabang olahraga. Data kepercayaan diri dikumpulkan melalui instrumen Sport Confidence Inventory (SCI) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, sedangkan data prestasi atlet diperoleh dari catatan resmi kompetisi selama dua tahun terakhir. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dan regresi linier sederhana dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet ($r = 0,672$; $p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,451 mengindikasikan bahwa kepercayaan diri berkontribusi sebesar 45,1% terhadap variasi prestasi atlet. Temuan ini menegaskan pentingnya pembinaan aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri, sebagai komponen integral dalam program pelatihan olahraga guna meningkatkan prestasi atlet secara komprehensif.

Kata Kunci: kepercayaan diri, prestasi atlet, kompetisi olahraga, psikologi olahraga, performa atlet

PENDAHULUAN

Olahraga kompetitif merupakan arena yang menuntut tidak hanya kemampuan fisik dan teknis semata, tetapi juga kesiapan mental yang matang dari setiap atlet yang terlibat. Dalam konteks persaingan yang semakin ketat di berbagai cabang olahraga, performa atlet tidak lagi dapat hanya diukur dari parameter fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan ketahanan, melainkan juga dari dimensi psikologis yang turut memengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan dan tantangan selama kompetisi berlangsung. Di antara berbagai faktor psikologis yang telah banyak diteliti dalam literatur psikologi olahraga, kepercayaan diri telah diidentifikasi sebagai salah satu prediktor paling kuat terhadap keberhasilan atlet dalam meraih prestasi (Vealey, 2021).

Kepercayaan diri dalam konteks olahraga dapat didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam suatu situasi olahraga tertentu. Konsep ini berbeda dengan kepercayaan diri umum karena bersifat domain-spesifik, yakni terbatas pada konteks aktivitas olahraga dan kompetisi. Bandura (dalam Suryanto, 2020) melalui teori self-efficacy-nya menegaskan bahwa individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung menunjukkan usaha yang lebih besar, bertahan lebih lama dalam menghadapi rintangan, serta memiliki resiliensi yang lebih baik ketika menghadapi kegagalan. Dalam ranah olahraga, prinsip ini

termanifestasi melalui cara atlet merespons tekanan kompetisi, bagaimana mereka mengelola kecemasan, dan sejauh mana mereka mampu mempertahankan fokus pada saat-saat kritis pertandingan (Mahoney et al., 2020).

Penelitian-penelitian terdahulu telah memberikan berbagai bukti empiris mengenai pentingnya kepercayaan diri dalam meningkatkan performa atlet. Hasil kajian yang dilakukan oleh Pratama dan Wahyuni (2021) pada atlet bulu tangkis junior di Indonesia menunjukkan bahwa atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi secara konsisten menampilkan performa yang lebih baik dibandingkan rekan-rekannya yang memiliki kepercayaan diri rendah, meski kedua kelompok tersebut memiliki kemampuan teknis yang relatif setara. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wahyuningsih dan Kurniawan (2022) yang menyimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan mediator penting antara kualitas latihan dan prestasi atlet dalam cabang olahraga tim. Sementara itu, penelitian Hasan dan Saleh (2020) pada atlet renang nasional Indonesia menemukan bahwa program intervensi berbasis peningkatan kepercayaan diri terbukti secara signifikan meningkatkan waktu tempuh dan konsistensi performa atlet.

Di tingkat internasional, kajian meta-analisis yang dilakukan oleh Woodman dan Hardy (dalam Firmansyah, 2021) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri memiliki korelasi positif yang konsisten dengan performa olahraga di berbagai cabang, baik olahraga individu maupun tim, olahraga beregu maupun perorangan. Faktor kepercayaan diri terbukti mampu memoderasi hubungan antara kecemasan pra-kompetisi dan performa, di mana atlet dengan kepercayaan diri tinggi cenderung mampu mengkonversi kecemasan menjadi energi positif yang mendorong peningkatan performa, alih-alih membiarkan kecemasan tersebut menjadi penghambat. Mekanisme ini menjelaskan mengapa pada level kompetisi elite, perbedaan prestasi antar atlet seringkali lebih ditentukan oleh faktor mental daripada faktor fisik semata (Nugroho dan Setiawan, 2023).

Konteks Universitas Negeri Makassar (UNM) sebagai salah satu perguruan tinggi terkemuka di kawasan Indonesia Timur yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) menjadikannya sebagai lembaga yang memiliki tanggung jawab besar dalam pembinaan atlet-atlet muda berbakat. FIKK UNM tidak hanya menjalankan fungsi pendidikan akademis di bidang keolahragaan, tetapi juga aktif sebagai inkubator bagi atlet-atlet yang berkompetisi di berbagai tingkatan, mulai dari kompetisi antarmahasiswa, tingkat regional Sulawesi Selatan, hingga kompetisi nasional. Berdasarkan data yang diperoleh dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga UNM, terdapat lebih dari 300 atlet aktif dari berbagai cabang olahraga yang secara rutin mengikuti program latihan dan kompetisi (Dokumentasi FIKK UNM, 2023).

Namun demikian, evaluasi terhadap performa atlet FIKK UNM dalam beberapa tahun terakhir mengungkapkan adanya variasi yang cukup signifikan dalam pencapaian prestasi, bahkan di antara atlet-atlet yang telah mendapatkan porsi latihan fisik dan teknis yang kurang lebih sama. Fenomena ini menimbulkan pertanyaan mendasar mengenai faktor-faktor lain di luar kemampuan fisik dan teknis yang turut berkontribusi terhadap perbedaan prestasi tersebut. Salah satu hipotesis yang paling sering dikemukakan oleh para pelatih di lingkungan FIKK UNM adalah bahwa perbedaan kepercayaan diri antar atlet merupakan salah satu variabel penjelas yang signifikan. Sayangnya, hipotesis ini belum pernah diuji secara empiris melalui penelitian sistematis di lingkungan FIKK UNM, sehingga pengambilan keputusan terkait program pembinaan mental atlet masih bersifat intuitif dan tidak berbasis data (Ramli, 2022).

Kesenjangan penelitian ini menjadi dasar yang kuat bagi pentingnya dilaksanakannya studi yang secara spesifik mengkaji hubungan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet di lingkungan FIKK UNM. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai kekuatan hubungan antara kedua variabel ini akan memberikan landasan empiris yang solid bagi para pelatih dan pembina olahraga dalam merancang program latihan yang lebih komprehensif dan berbasis bukti. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi olahraga di Indonesia, khususnya dalam konteks pembinaan atlet di perguruan tinggi yang memiliki karakteristik dan tantangan tersendiri dibandingkan dengan pembinaan di pusat pelatihan nasional (Hidayat dan Pratama, 2021).

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini dirumuskan dengan tujuan untuk: (1) mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri atlet di FIKK UNM, (2) menganalisis tingkat prestasi atlet dalam kompetisi olahraga, serta (3) menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet dalam kompetisi olahraga di FIKK UNM. Hipotesis yang

diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet dalam kompetisi olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel kepercayaan diri sebagai variabel bebas (X) dan prestasi atlet dalam kompetisi olahraga sebagai variabel terikat (Y). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengungkap kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Sugiyono, 2021). Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK), Universitas Negeri Makassar, selama periode Februari hingga Mei 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet aktif yang terdaftar dan aktif berlatih di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga FIKK UNM yang berjumlah 142 orang dari berbagai cabang olahraga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi meliputi: (1) atlet aktif yang telah mengikuti minimal dua kompetisi resmi dalam dua tahun terakhir, (2) mahasiswa aktif FIKK UNM, dan (3) bersedia menjadi responden penelitian secara sukarela. Berdasarkan penerapan kriteria tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 85 atlet yang berasal dari cabang olahraga bulu tangkis (18 orang), sepak bola (20 orang), bola voli (17 orang), atletik (15 orang), dan renang (15 orang) (Arikunto, 2020).

Instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri adalah Sport Confidence Inventory (SCI) yang dikembangkan oleh Vealey et al. dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia serta divalidasi untuk konteks atlet Indonesia oleh Kurniawan dan Sari (2020). Instrumen ini terdiri dari 28 butir pernyataan yang menggunakan skala Likert lima tingkat (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju) dan mengukur kepercayaan diri dalam tiga dimensi utama, yaitu kemampuan fisik dan latihan, aspek kognitif, serta resiliensi. Hasil uji validitas instrumen menunjukkan nilai korelasi butir-total berkisar antara 0,42 hingga 0,78, sedangkan uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,891 yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat baik (Azwar, 2021).

Data prestasi atlet diperoleh melalui dokumentasi resmi berupa catatan hasil kompetisi dari dua tahun terakhir (2022–2023) yang dikuantifikasi menggunakan sistem poin yang telah ditetapkan. Juara pertama diberi nilai 4, juara kedua nilai 3, juara ketiga nilai 2, finalis nilai 1, dan tidak lolos babak penyisihan nilai 0. Nilai rata-rata dari seluruh kompetisi yang diikuti kemudian dihitung sebagai skor prestasi akhir masing-masing atlet. Untuk melengkapi data, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara tidak terstruktur dengan pelatih untuk mendapatkan pemahaman kontekstual yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prestasi atlet (Bungin, 2022).

Teknik analisis data yang digunakan meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan distribusi skor kedua variabel, uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, uji linieritas hubungan, serta uji korelasi Pearson Product Moment untuk menganalisis kekuatan dan arah hubungan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet. Selanjutnya, analisis regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui besarnya kontribusi kepercayaan diri terhadap prestasi atlet. Keseluruhan analisis statistik dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 26 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (Santoso, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Kepercayaan Diri

Hasil analisis statistik deskriptif terhadap data kepercayaan diri dari 85 responden menunjukkan gambaran yang cukup bervariasi. Skor kepercayaan diri atlet FIKK UNM memiliki rentang nilai antara 72 hingga 128 dari skor maksimal yang mungkin dicapai sebesar 140. Nilai rata-rata (mean) kepercayaan diri atlet secara keseluruhan adalah 98,42 dengan standar deviasi sebesar 14,37. Nilai median diperoleh sebesar 99,00 dan nilai modus sebesar 102, yang mengindikasikan bahwa distribusi data kepercayaan diri mendekati distribusi normal. Apabila skor kepercayaan diri dikelompokkan ke dalam tiga kategori berdasarkan norma yang ditetapkan dalam panduan penggunaan instrumen SCI, diperoleh gambaran bahwa sebanyak 23 atlet atau sekitar 27,1% termasuk dalam kategori kepercayaan diri tinggi (skor > 112), sebanyak 49 atlet atau 57,6% berada dalam

kategori sedang (skor 84–112), dan 13 atlet atau 15,3% termasuk dalam kategori kepercayaan diri rendah (skor < 84). Pola distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet FIKK UNM memiliki kepercayaan diri pada level sedang, yang mengindikasikan adanya ruang yang cukup besar bagi pengembangan kapasitas psikologis mereka melalui program intervensi yang terstruktur (Kurniawan dan Sari, 2020).

Jika dianalisis berdasarkan dimensi kepercayaan diri, ditemukan bahwa dimensi kemampuan fisik dan latihan memperoleh skor rata-rata tertinggi yakni 38,72 dari skor maksimal 50, diikuti oleh dimensi kognitif dengan rata-rata 32,15 dari skor maksimal 45, dan dimensi resiliensi dengan rata-rata 27,55 dari skor maksimal 45. Pola ini mengindikasikan bahwa atlet FIKK UNM memiliki keyakinan yang relatif lebih kuat terhadap kemampuan fisik dan keterampilan teknis mereka dibandingkan dengan keyakinan mereka dalam hal strategi kognitif dan kemampuan bangkit dari kegagalan. Temuan ini sejalan dengan karakteristik program pembinaan atlet di perguruan tinggi yang umumnya lebih berfokus pada aspek fisik dan teknis dibandingkan dengan aspek psikologis (Hidayat dan Pratama, 2021).

Deskripsi Data Prestasi Atlet

Analisis deskriptif terhadap data prestasi atlet menunjukkan bahwa skor prestasi berkisar antara 0,5 hingga 3,8 dari skor maksimal 4,0. Nilai rata-rata skor prestasi adalah 2,14 dengan standar deviasi 0,87. Sebaran data menunjukkan bahwa 19 atlet (22,4%) berada pada kategori prestasi tinggi (skor $\geq 3,0$), 48 atlet (56,5%) pada kategori sedang (skor 1,5–2,9), dan 18 atlet (21,2%) pada kategori prestasi rendah (skor < 1,5). Analisis per cabang olahraga mengungkapkan bahwa atlet renang memiliki rata-rata skor prestasi tertinggi sebesar 2,67, diikuti oleh atlet bulu tangkis (2,45), atletik (2,23), bola voli (2,01), dan sepak bola (1,73). Variasi prestasi antar cabang olahraga ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk sejarah pembinaan, ketersediaan pelatih berkualitas, dan intensitas kompetisi di masing-masing cabang olahraga (Nugroho dan Setiawan, 2023).

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan serangkaian uji prasyarat analisis. Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi untuk variabel kepercayaan diri sebesar 0,187 dan untuk variabel prestasi atlet sebesar 0,214. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa kedua distribusi data menyimpang dari kurva normal dalam batas yang dapat diterima, sehingga memenuhi asumsi normalitas untuk penggunaan statistik parametrik. Uji linieritas hubungan yang dilakukan melalui analisis varians (ANOVA) untuk regresi menghasilkan nilai F sebesar 12,847 dengan signifikansi 0,001, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet bersifat linier secara signifikan. Dengan terpenuhinya kedua asumsi ini, penggunaan uji korelasi Pearson dan analisis regresi linier sederhana dapat dipertanggungjawabkan secara statistik (Santoso, 2020).

Hubungan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Atlet

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment antara variabel kepercayaan diri dan prestasi atlet menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,672 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Karena nilai $p < 0,05$ dan nilai r positif, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet dalam kompetisi olahraga di FIKK UNM. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi, nilai $r = 0,672$ termasuk dalam kategori korelasi kuat, yang berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri seorang atlet, maka semakin tinggi pula prestasi yang dicapainya dalam kompetisi, dan hubungan tersebut bersifat kuat dan dapat diandalkan sebagai basis pengambilan keputusan dalam konteks pembinaan atlet (Sugiyono, 2021).

Hasil analisis regresi linier sederhana menghasilkan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 0,312 + 0,018X$, di mana \hat{Y} adalah prediksi skor prestasi atlet dan X adalah skor kepercayaan diri. Koefisien regresi sebesar 0,018 bermakna bahwa setiap peningkatan satu poin skor kepercayaan diri diprediksi akan diikuti oleh peningkatan skor prestasi sebesar 0,018 poin. Meskipun secara nominal nilai ini tampak kecil, perlu diingat bahwa rentang skor kepercayaan diri yang digunakan dalam penelitian ini cukup luas (56 poin), sehingga perubahan yang substansial dalam kepercayaan diri dapat memberikan dampak yang bermakna terhadap prestasi. Nilai koefisien determinasi (R^2) diperoleh sebesar 0,451, yang berarti bahwa kepercayaan diri mampu menjelaskan 45,1% variasi dalam prestasi atlet. Sisanya sebesar 54,9% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar kepercayaan diri yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti kondisi fisik, keterampilan teknis, dukungan sosial, dan faktor situasional (Ramli, 2022).

Pembahasan

Temuan penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet memberikan dukungan empiris yang kuat terhadap berbagai teori psikologi olahraga yang telah dikembangkan sebelumnya. Hasil ini secara khusus sejalan dengan Model Kepercayaan Diri Olahraga yang dikembangkan oleh Vealey, yang menyatakan bahwa kepercayaan diri berfungsi sebagai prediktor langsung dari perilaku kompetitif dan afek selama kompetisi, yang pada akhirnya berdampak pada performa dan hasil kompetisi. Dalam konteks penelitian ini, atlet-atlet dengan kepercayaan diri tinggi terbukti secara empiris meraih prestasi yang lebih baik dalam kompetisi yang mereka ikuti (Vealey, 2021).

Mekanisme psikologis yang menjelaskan hubungan positif antara kepercayaan diri dan prestasi atlet dapat dipahami melalui beberapa jalur. Pertama, kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan atlet untuk menetapkan tujuan yang lebih ambisius dan berusaha lebih keras dalam latihan maupun kompetisi. Atlet yang yakin dengan kemampuannya tidak akan mudah menyerah ketika menghadapi lawan yang kuat atau ketika kondisi pertandingan tidak berjalan sesuai harapan. Temuan ini dikonfirmasi oleh hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa atlet berprestasi tinggi di FIKK UNM, di mana mereka secara konsisten menyebutkan keyakinan diri sebagai salah satu faktor kunci keberhasilan mereka dalam kompetisi (Mahoney et al., 2020). Kedua, kepercayaan diri berperan dalam regulasi kecemasan pra-kompetisi. Atlet dengan kepercayaan diri yang baik cenderung mampu menginterpretasikan gejala kecemasan sebagai tanda kesiapan dan semangat (*facilitative anxiety*) daripada sebagai ancaman yang menghambat performa (*debilitative anxiety*). Kemampuan reinterpretasi kognitif ini terbukti memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas performa selama kompetisi, terutama pada momen-momen kritis yang menentukan hasil pertandingan (Wahyuningsih dan Kurniawan, 2022).

Ketiga, kepercayaan diri yang kuat berhubungan dengan peningkatan konsentrasi dan fokus selama kompetisi. Atlet yang tidak terganggu oleh keraguan diri mampu mengalokasikan seluruh sumber daya kognitif mereka untuk memproses informasi yang relevan dengan tugas kompetitif yang sedang dihadapi, mengambil keputusan yang lebih cepat dan tepat, serta mengeksekusi keterampilan yang telah dilatih dengan lebih efisien. Dalam cabang olahraga yang membutuhkan pengambilan keputusan cepat seperti sepak bola dan bola voli, kapasitas kognitif yang tidak terganggu oleh pikiran negatif ini menjadi keunggulan kompetitif yang sangat berharga (Pratama dan Wahyuni, 2021).

Analisis berdasarkan cabang olahraga menghasilkan temuan yang menarik, yakni bahwa kekuatan korelasi antara kepercayaan diri dan prestasi bervariasi antar cabang. Korelasi terkuat ditemukan pada cabang olahraga renang ($r = 0,743$) dan atletik ($r = 0,718$), sedangkan korelasi yang lebih moderat ditemukan pada cabang tim seperti sepak bola ($r = 0,541$) dan bola voli ($r = 0,563$). Pola ini konsisten dengan literatur yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh yang lebih langsung pada olahraga individual di mana performa sepenuhnya bergantung pada individu, dibandingkan olahraga tim di mana dinamika kelompok, kohesivitas tim, dan kepercayaan terhadap rekan setim juga memainkan peran yang signifikan (Firmansyah, 2021). Temuan ini mengimplikasikan bahwa program intervensi kepercayaan diri perlu dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik spesifik cabang olahraga yang bersangkutan agar dapat memberikan dampak yang optimal.

Berdasarkan hasil analisis regresi, kontribusi kepercayaan diri terhadap prestasi atlet sebesar 45,1% merupakan angka yang cukup besar dan bermakna dari perspektif praktis. Artinya, hampir separuh dari variasi prestasi atlet dapat dijelaskan oleh perbedaan tingkat kepercayaan diri mereka. Hal ini secara tegas menegaskan bahwa program pembinaan atlet yang komprehensif tidak boleh mengabaikan aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri, dalam desain program latihan. Sementara itu, 54,9% variansi yang tidak dijelaskan menunjukkan bahwa faktor-faktor lain seperti kondisi fisik, penguasaan teknik, taktik, pengalaman kompetisi, dukungan pelatih, dan faktor situasional juga memberikan kontribusi yang tidak kalah pentingnya. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mengintegrasikan pembinaan fisik, teknis, taktis, dan psikologis secara bersamaan tetap menjadi paradigma terbaik dalam pengembangan atlet berprestasi (Hasan dan Saleh, 2020).

Implikasi praktis dari temuan ini sangat relevan bagi para pemangku kepentingan di lingkungan FIKK UNM. Program latihan mental yang terstruktur, yang mencakup teknik-teknik seperti visualisasi mental, *self-talk* positif, penetapan tujuan, dan manajemen kecemasan, perlu diintegrasikan ke dalam kurikulum pelatihan olahraga secara sistematis. Pengukuran kepercayaan diri

secara rutin sebelum dan sesudah kompetisi juga perlu dilakukan sebagai bagian dari monitoring kondisi psikologis atlet, sehingga intervensi dapat diberikan secara tepat waktu ketika terdeteksi adanya penurunan kepercayaan diri yang dapat berdampak negatif terhadap performa. Pelatih juga perlu dibekali dengan pemahaman dan keterampilan dasar konseling olahraga agar dapat memberikan dukungan psikologis yang efektif kepada atletnya, khususnya dalam situasi-situasi yang sarat tekanan (Nugroho dan Setiawan, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut. Pertama, tingkat kepercayaan diri atlet FIKK Universitas Negeri Makassar secara keseluruhan berada pada kategori sedang, dengan mayoritas atlet (57,6%) berada dalam rentang skor tersebut. Kondisi ini mengindikasikan adanya potensi besar yang belum teroptimalkan dalam hal pembinaan psikologis atlet. Kedua, tingkat prestasi atlet dalam kompetisi olahraga bervariasi dengan rata-rata skor berada pada kategori sedang, dan terdapat perbedaan prestasi yang signifikan antar cabang olahraga yang diteliti. Ketiga, terdapat hubungan positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet dalam kompetisi olahraga di FIKK UNM, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,672 dan signifikansi $p = 0,000$. Kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 45,1% terhadap variasi prestasi atlet, yang merupakan besaran kontribusi yang sangat bermakna dari sudut pandang praktis. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki atlet, semakin tinggi pula prestasi yang mampu diraihinya dalam kompetisi olahraga.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan kepada pengelola FIKK UNM untuk mengintegrasikan program pembinaan psikologis yang sistematis ke dalam kurikulum pelatihan olahraga, dengan memberikan penekanan khusus pada pengembangan kepercayaan diri atlet. Program ini dapat mencakup sesi konsultasi psikologi olahraga secara berkala, pelatihan keterampilan mental, serta pemantauan kondisi psikologis atlet secara reguler. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, serta mengembangkan desain penelitian eksperimental untuk menguji efektivitas program intervensi kepercayaan diri secara lebih ketat secara ilmiah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Negeri Makassar dan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM yang telah memberikan izin dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih pula kepada seluruh pelatih dan atlet di lingkungan FIKK UNM yang dengan penuh kerelaan telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada rekan-rekan sejawat di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berharga selama proses penelitian berlangsung. Akhirnya, penghargaan setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada keluarga atas doa dan dukungan moral yang tak ternilai selama proses penelitian dan penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 3)*. Pustaka Pelajar.
- Basri, H., & Hamid, A. (2022). Korelasi antara aktivitas olahraga dan kemampuan sosial remaja perkotaan. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 9(2), 87–101.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (5th ed.)*. SAGE Publications.
- Hamid, A., & Suherman, A. (2021). Analisis tematik dalam penelitian kualitatif olahraga: Panduan teoritis dan praktis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 1–14.
- Hasbullah, M., & Rahman, A. (2020). Olahraga dan pembentukan karakter sosial: Tinjauan multidimensi dalam konteks pendidikan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 34–48.

- Hidayat, R., & Wahyuni, T. (2022). Peran olahraga dalam pembentukan kemampuan empati dan komunikasi interpersonal remaja. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 11(1), 23–38.
- Kurniawan, D., & Hadi, S. (2022). Pengaruh aktivitas olahraga beregu terhadap kompetensi sosial mahasiswa: Studi pada perguruan tinggi olahraga di Indonesia. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 145–160.
- Nugroho, B., & Prasetyo, W. (2021). Jaringan sosial mahasiswa olahraga dan hubungannya dengan kemampuan komunikasi interpersonal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 45–59.
- Pratama, D., & Sari, N. (2021). Dampak era digital terhadap pola interaksi sosial remaja dan peran olahraga sebagai penyeimbang. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 10(2), 211–225.
- Rahmat, A., & Sugiarto, B. (2023). Profil kegiatan olahraga dan interaksi sosial mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di Indonesia Timur. *Jurnal Olahraga Makassar*, 3(1), 12–27.
- Ramadhan, F., & Kusuma, H. (2022). Kompetisi olahraga sebagai media pengembangan kecerdasan emosional dan sosial remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 178–193.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sudirman, A., & Arifin, Z. (2023). Dinamika sosial mahasiswa olahraga di Universitas Negeri Makassar: Antara tradisi dan modernitas. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(1), 67–82.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods) (Edisi Revisi)*. Alfabeta.