JURNAL SAINTIFIK
MULTI SCIENCE JOURNAL
PISSN 1693-668X
EISSN 2829-3975

EFEKTIVITAS RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET BOLA BASKET

EFFECTIVENESS OF COGNITIVE RESTRUCTURING ON BASKETBALL ATHLETES' SELF-CONFIDENCE

Augie Dhia Almaqdisy[1], Komarudin[2*], Mochamad Yamin Saputra[3], Geraldi Novian[4*]
[1,2,3]Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
[4*]Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
*Korespondensi Email : geraldi.novian@upi.edu

ARTICLE HISTORY
Received [16 February 2025]
Revised [17 March 2025]
Accepted [18 April 2025]

KEYWORDS
Atlet bola basket, Kepercayaan diri, Restrukturisasi kognitif

This is an open access article under the CC–BY-SA license

ABSTRAK

Dalam dunia olahraga prestasi faktor psikis menjadi hal penting yang sering dilupakan selama proses latihan maupun dalam kompetisi. kepercayaan diri menjadi salah satu faktor penentu kemenangan dalam sebuah kompetisi, Terdapat metode yang terbukti efektif untuk mengatasi Tingkat kepercayaan diri, restrukturisasi kognitif merupakan Teknik psikoterapi yang membantu mengubah cara berpikir seseorang, Teknik ini bertujuan untuk mengganti pikiran negatif dan irasional dengan pikiran yang lebih positif dan rasional. Namun sayangnya mreode ini masih jarang diterapkan di Indonesia, khususnya pada cabang olahraga bola basket. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan metode latihan restrukturisasi kognitif terhadap keepercayaan diri atlet bola basket. Metode eksperimen digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan one-group pretest-posttest design dengan melibatkan 15 atlet cabang olahraga bola basket, perlakukan *cognitive restructuring* diberikan selama 4 minggu secara intensif, sebelum dan setelah perlakuan sampel akan diberikan State Sport Confidence Inventory (SSCI) untuk mengukur tingkat kepercayaan diri. Setelah data diperoleh, data dianalisis menggunakan SPSS Versi 29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan bentuk restrukturisasi kognitif terhadap kepercayaan diri atlet bola basket. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode restrukturisasi kognitif secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri atlet bola basket. Metode ini direkomendasikan untuk diterapkan pada cabang olahraga bola basket karena telah terbukti memiliki manfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Penting untuk memberikan pelatihan restrukturisasi kognitif yang berkelanjutan kepada atlet, untuk mendukung pengembangan kepercayaan diri atlet.

ABSTRACT

In sports achievement, psychological factors are important things that are often forgotten during the training process and in competitions. Self-confidence is one of the determining factors for victory in a contest. Some methods have been proven effective in overcoming self-confidence, such as cognitive restructuring, a psychotherapy technique that helps change a person's way of thinking. This technique aims to replace negative and irrational thoughts with more positive and rational thoughts. Unfortunately, this method is rarely applied in Indonesia, especially basketball. This study aims to determine the significant effect of the cognitive restructuring training method on the self-confidence of basketball athletes. The experimental method used in this study used a one-group pretest-posttest design involving 15 basketball athletes; cognitive restructuring treatment was given for 4 weeks intensively; before and after the treatment, the sample would be given the State Sports Confidence Inventory (SSCI) to measure the level of self-confidence. After the data was obtained, the data was analyzed using SPSS Version 29. The results showed a significant effect of cognitive restructuring training on the self-confidence of basketball athletes. This study shows that applying the cognitive restructuring method significantly increases the self-confidence of basketball athletes. This method is recommended for basketball because it has been proven to improve athlete confidence. It is essential to provide ongoing cognitive restructuring training to athletes to support the development of athlete confidence.

JURNAL SAINTIFIK
MULTI SCIENCE JOURNAL
PISSN 1693-668X
EISSN 2829-3975

PENDAHULUAN

Salah satu aspek penentu keberhasilan atlet dalam menerapkan keterampilan pada suatu kompetisi ialah aspek psikologis atau faktor psikologi olahraga (Devi & Indardi, 2023). Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut (Kurniawan et al., 2020). Jika atlet sudah down sebelum bertanding maka fisik yang kuat, teknik yang hebat akan tidak ada artinya. Hal ini membuktikan adanya hubungan timbal balik psikis-fisik, bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu yang kemudian akan menggangu keterampilan motorik dan performa atlet dalam bertanding (Nurjanah et al., 2018). Sejalan dengan pendapat Mukhtar (Taufik & Abdi Alam, 2021) mereka menemukan bahwa kesiapan psikologis merupakan salah satu faktor penentu dari keberhasilan seorang atlet dalam meraih prestasi dalam perlombaan dan pertandingan. Peran psikologi olahraga sangat penting baik dalam pengembangan keterampilan atlet maupun dalam menjaga keseimbangan mental mereka untuk mencapai puncak performa. Dalam pertandingan, atlet sering kali menghadapi masalah yang mempengaruhi performa mereka. Salah satunya adalah keraguraguan yang dapat mempengaruhi keputusan dan tindakan yang diambil saat bertanding (Dunan & Sulistiandari, 2023). Permasalahan tersebut harus segera ditangani agar atlet bisa mengeluarkan performa terbaiknya di dalam sebuah pertandingan. Aspek psikologis ini sering kali terabaikan dalam proses latihan dan cenderung lebih diperhatikan saat pertandingan (Febrianty et al., 2021).

Dalam olahraga, kinerja yang dirasakan merujuk pada keadaan seperti kemampuan fisik atlet, Tingkat teknis-taktis, kemampuan kinerja Gerak, kepercayaan diri, dan persiapan pertandingan. Atlet menjadi sadar akan Tingkat performa mereka dalam permainan, dan persepsi ini memengaruhi pembentukan motivasi dan kepercayaan diri (Chun et al., 2023). Pada dasarmya percaya diri merupakan kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri tanpa bantuan orang lain (Firmansyah et al., 2019; Riyan & Aulia, 2020). Kepercayaan diri mengacu pada keyakinan terhadap kemampuan individu untuk bereaksi positif terhadap situasi, mengabaikan faktor-faktor yang mengganggu, dan tetap tenang di bawah tekanan (Komarudin et al., 2021). Pengertian lain mengenai kepercayaan diri adalah suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses (Purnamasari & Novian, 2021). Sebagai seorang atlet, kepercayaan diri adalah modal utama untuk bisa mencapai prestasi yang maksimal dan bermanfaat untuk mempertahankan kemampuan terbaik yang dipunyai sehingga atlet tersebut tetap menampilkan penampilan yang maksimal di dalam pertandingan.

Pertandingan adalah penentuan bagi atlet untuk menunjukan kemampuan dirinya yang sudah dipelajari semenjak latihan, baik itu kemampuan Teknik, fisik, taktik, dan mental. Aspek mental salah satunya adalah kepercayaan diri Ketika berlatih maupun bertanding. Bila tidak mempunyai kepercayaan diri, walaupun sarana prasarananya lengkap, pelatihnya berkualitas, maka tujuan untuk meraih hasil yang baik tidak akan tercapai (Elzas Nurajab, 2022). Penelitian ini perlu dilakukan karena cabang olahraga bola basket merupakan olahraga yang dinamis, di mana pemain harus memiliki kepercayaan diri yang optimal saat bertanding. Kepercayaan diri yang tinggi sangat penting agar pemain dapat mengendalikan rasa cemas, ragu, kelelahan, dan tekanan selama pertandingan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan khusus untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet bola basket. Jika kepercayaan diri pemain masih rendah, hal ini dapat berdampak pada performa mereka di lapangan dan menghambat pencapaian yang ingin diraih. Peneliti berinisiatif mengambil salah satu teknik *cognitive behavioral therapy*, *cognitive restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran-pikiran negative menjadi pikiran-pikiran positif (Kurniawati, 2019). Dalam penelitian lain disebutkan bahwasanya latihan *cognitive restructuring* dapat meningkatkan kepercayaan diri. *Cognitive restructuring* yakni mengubah atau mengkonstruk pemikiran yang irasional (negatif) yang menganggap dan meyakini dirinya tidak memiliki kemampuan menjadi pemikiran yang rasional (positif) bahwa setiap individu memiliki potensi yang berbeda antar individu, sehingga individu lebih percaya diri (Rukmana et al., 2020).

Restruikturisasi kognitif adalah salah satu teknik psikoterapi dari cognitivie behavioral therapy. Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang berfokus pada modifikasi pikiran-pikiran maladaftif individu serta berpusat pada aspek kognitif (Nurkia & Sulkifly, 2020). Ketika atlet mampu melakukan restrukturisasi kognitif, mereka dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif. sehingga atlet dapat menampilkan performa terbaiknya. Dalam penelitian terdahulu mengatakan bahwa restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, tetapi pada penelitian ini peneliti menggunakan metode restrukturisasi kognitif terhadap atlet, sehingga diharapkan kepercayaan diri atlet bola basket dapat meningkat. Maka dari itu tujuan penelitian

JURNAL SAINTIFIK
MULTI SCIENCE JOURNAL
PISSN 1693-668X
EISSN 2829-3975

ini ialah untuk mengetahui pengaruh signifikan latihan restrukturisasi kognitif terhadap kepercayaan diri atlet bola basket.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2016) menyatakan bahwa metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Tujuan dari penelitian eksperimen ini adalah untuk mengetahui dan menyelidiki ada tidaknya pengaruh dan hubungan sebab akibat suatu model atau metode mengajar yang dilakukan atau diujikan oleh peneliti dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada kelompok yang diujikan, yaitu pada kelompok eksperimen yang telah ditentukan (Fariza et al., 2022). Menurut (Sugiyono, 2016) mengemukan one-group pretest-posttest design adalah desain penelitian yang terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil pelakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sudah diberikan perlakuan.

Dalam penelitian ini populasi terdiri dari 20 orang yang tergabung dalam klub bola basket yang berada di daerah kabupaten bandung dengan usia biologis 13-16 tahun dengan jumlah partisipan 15 orang yang terdiri dari 9 orang remaja putra dan 6 remaja putri. Data yang didapat melalui observasi peneliti secara langsung di klub tersebut. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah Teknik purposive sampling, yang berarti bahwa sample ialah Sebagian atau perwakilan yang dipilih dari populasi (Martínez-Mesa et al., 2016). Dalam penelitian ini yang menjadi sample yaitu atlet bola basket. Peneliti mendapat sample sebanyak 15 orang dengan pengalaman bertanding minimal satu kali dalam kategori remaja (13-16 tahun). Tes dilakukan di klub bola basket Kabupaten Bandung, dengan menggunakan intervensi *cognitive restructuring* yang diadopsi dari penelitian (Nurkia & Sulkifly, 2020). Sebelum diberikan intervensi, sampel terlebih dahulu mendapatkan penjelasan mengenai latihan restrukturisasi kognitif. Latihan ini dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi empat kali pertemuan setiap minggunya. Setiap sesi berlangsung selama 20-40 menit. Sebelum memulai latihan, sampel diminta untuk mengisi kusioner SSCI. Selama proses proses latihan, peneliti menekankan pentingnya focus dan kesungguhan dalam mengikuti instruksi yang diberikan oleh peneliti agar hasil yang diperoleh lebih optimal. Selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data, hasil dan pembahsan, serta Kesimpulan. Pada pertemuan pertama, Peneliti memberikan penjelasan mendalam kepada sampel mengenai konsep restrukturisasi kognitif, mulai dari manfaat hingga hasil yang didapatkan, Selanjutnya, pada pertemuan kedua dilakukan pretest terhadap sampel lalu dipertemuan berikutnya sampel diberi materi terkait penerapan restrukturisasi kognitif baik dari penayangan video serta mendengarkan sebuah narasi (skrip) dari peneliti. Pada akhir pertemuan dilakukan sebuah posttest.

Instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan tes untuk mengukur kepercayaan diri menggunakan State Sport Confidence Inventory (SSCI) yang diadopsi dari (Vealey, 1986). Dengan menggunakan instrument The State Sport Confidence Inventory (SSCI) untuk mengumpulkan data. State Sport Confidence Inventory dikembangkan untuk menilai seberapa percaya diri atlet ketika mereka akan menghadapi kompetisi. Item dalam inventaris meminta peserta untuk membandingkan diri mereka dengan atlet paling percaya diri yang Anda kenal. Inventarisasi terdiri dari 13 item, tanpa komponen subskala, menggunakan skala Likert 9 poin yang diapit oleh 1 (rendah) dan 9 (tinggi) dengan nilai validitas sebesar 0,200 dan nilai reliabilitas sebesar 0,836 (Syamsudin, 2015). Nantinya instrumen penenlitian yang berupa kusioner akan dibagikan sebanyak dua kali sebelum dan sesudah diberikan perlakukan kepada subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang diperoleh diolah dan dianalisis menggunakan SPSS Versi 26, deskripsi statistik dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Statistik

Tes	N	Min.	Max.	Sum	Mean	Std. Dev.
Awal	15	42	54	714	47,60	3,738
Akhir	15	77	88	1221	81,40	3,066

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa tes awal memperoleh nilai rata-rata 47,6. Standar deviasi sebesar 3,738, nilai terendah sebesar 42, nilai tertinggi sebesar 77, dan jumlah nilai keseluruhan sebesar 714. Sedangkan pada tes akhir memperoleh nilai rata-rata sebesar 81,4, standar deviasi 3,066, nilai

JURNAL SAINTIFIK
MULTI SCIENCE JOURNAL
PISSN 1693-668X
EISSN 2829-3975

terendah sebesar 77, nilai tertinggi sebesar 88, dan jumlah nilai keseluruhan sebesar 1,221. Selanjutnya, penulis melakukan uji normalitas, dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas

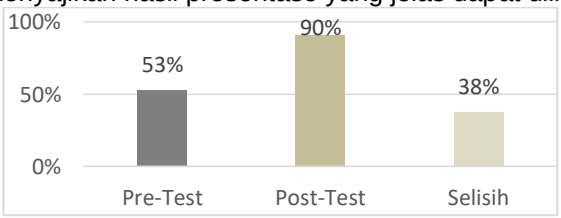
Tes	Statistik	df	Sig.
Awal	0,952	15	0,565
Akhir	0,958	15	0,654

Tabel 2 memperlihatkan hasil uji normalitas data menggunakan Shapiro wilk test. Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa pada tes awal memperoleh nilai statistic 0,952, df 15, dan Sig. sebesar 0,565. Sedangkan tes akhir memperoleh nilai statistic 0.958, df 15, dan Sig. sebesar 0,654. Berdasarkan hasil uji, kedua data memperoleh nilai Sig. > 0,05 sehingga kedua data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya penulis menyajikan hasil uji hipotesis pada Tabel 3

Tabel 3. Uji Hipotesis

Tes	t	df	Sig. (2-tailed)
Awal-Akhir	26,705	14	0,000

Tabel 3 memperlihatkan hasil uji hipotesis menggunakan Paired Sample T-Test. Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai t sebesar 26,705 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Berdasarkan hasil uji, nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 sehingga H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penerapan latihan restrukturisasi kognitif terhadap kepercayaan diri atlet bola basket. Selanjutnya penulis menyajikan hasil presentase yang jelas dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket Remaja

Gambar 1 menunjukan persentase hasil pretest, posttest, dan selisih kepercayaan diri atlet bola basket. Dapat dilihat bahwa keseluruhan atlet mengalami peningkatan kepercayaan diri. Hal ini menujukkan bahwa latihan restrukturisasi kognitif yang diberikan dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet bola basket remaja yang terlibat dalam penelitian ini.

Pembahasan

Percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negative dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuskesan (Mirhan, 2016). Di sisi lain, kepercayaan diri adalah kemampuan seorang atlet untuk percaya bahwa dirinya cukup baik secara mental dan fisik (Güneş et al., 2023). Kepercayaan diri tidak hanya meningkatkan kinerja individu tetapi juga memperkuat dinamika tim dengan meningkatkan kolektif moral dan energi (Mayangsari et al., 2024). Atlet yang penuh percaya diri (full-confidence) biasanya menetapkan target sesuai dengan kemampuannya sehingga berusaha untuk mencapai target tersebut (Bayani et al., 2024).

Seperti yang kita ketahui, keberhasilan seorang atlet dalam meraih prestasi memerlukan rasa percaya diri, yaitu keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan dan kesiapan untuk mencapai kesuksesan, Memahami dan meyakini bahwa setiap orang memiliki kekuatan dan kelemahannya sendiri merupakan langkah pertama dan utama dalam membangun rasa percaya diri (Nursaba et al., 2024). Rasa percaya diri atlet dapat memecahkan masalah dan mengembalikan performa atlet di lapangan (Kırkbir & Zengin, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Fadare et al., 2022) mengungkapkan bahwa membangun kepercayaan diri dapat berkontribusi pada peningkatan performa, hal ini merupakan bagian penting dari proses kerja psikologi olahraga. Oleh karena itu, penting menemukan cara untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Ada salah satu cara psikologi untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu kognitif restrukturisasi, penelitian ini mengkaji pengaruh penerpan latihan kognitif restrukturisasi terhadap kepercayaan diri atlet bola basket. Hasil pengolahan data dan analisis data yang telah dilakukan, kognitif restrukturisasi terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri atlet bola basket. Hasil tersebut menunjukan bahwa

restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam memodifikasi kognitif seperti kepercayaan diri dan kemampuan diri. Pengaruh yang diberikan oleh restrukturisasi kognitif disebabkan oleh karena Teknik ini membantu atlet untuk sepenuhnya fokus pada kepercayaan diri yang dimiliki, seperti mengubah pemikiran irasional atau negatif dengan cara yang lebih realistis dan positif. Sehingga atlet lebih percaya diri ketika sedang berlatih maupun pada saat menghadapi kompetisi (Hadian et al., 2024).

Kita ketahui Bersama bahwa seorang atlet perlu memiliki kepercayaan diri akan kemampuannya sendiri sebagai kunci utama untuk meraih kesuksesan dalam berprestasi. Berprestasi tinggi (Irwanto & Romas, 2019). Atlet harus memiliki rasa percaya diri, percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang diinginkan (Kuswoyo et al., 2017). Oleh sebab itu penting adanya latihan secara khusus membantu atlet untuk meningkatkan kepercayaan diri, yang mana dalam penelitian ini latihan restrukturisasi kognitif terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri atlet bola basket, seperti yang telah diungkapkan oleh studi terdahulu bahwa latihan yang melibatkan psikologis dalam olahraga memliki peran penting untuk menyempurnakan keterampilan dalam sebuah cabang olaharaga (Hendri Gunawan et al., 2023).

Peneliti mengamati bahwa atlet bola basket menunjukan respon positif terhadap pelaksanaan latihan restrukturisasi kognitif, yang disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu diantaranya adalah kemampuan latihan restrukturisasi kognitif dalam membantu atlet mengidentifikasi dan mengganti pikiran negatif atau tidak adaptif yang dapat menghambat performa mereka dengan pola pikir yang lebih positif dan realistis. Sehingga atlet menjadi lebih yakin terhadap kapasitas dirinya dalam menjalankan latihan. Proses ini secara tidak langsung menigkatkan ketangguhan mental, sehingga munculnya rasa percaya diri. Selain itu restrukturisasi kognitif juga membantu atlet yang sebelumnya mengalami hambatan psikologis seperti rasa takut, tidak mampu atau gangguan konsesntrasi, untuk lebih fokus dan tenang saat berlatih. Dengan kondisi mental yang lebih stabil dan berpikir yang lebih terarah, atlet dapat menjalani latihan secara optimal, yang pada akhrinya memperkuat kepercayaan diri atlet dalam menampilkan performa olahraga secara maksimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan restrukturisasi kognitif dapat direkomendasikan untuk diterapkan pada cabang olahraga bola basket karena telah terbukti memiliki manfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Oleh sebab itu, penulis menyarankan kepada para pelatih untuk lebih memperhatikan aspek psikologis atlet yang masih belum memiliki kestabilan mental dengan memberikan perlakuan-perlakuan psikologis dalam program latihan yang disusun.

DAFTAR PUSTAKA

Bayani, S. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Meningkatkan Percaya Diri Atlet Intelektual Rendah Pada Cabang Olahraga Open-Skill Melalui Latihan Kognisi. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *6*(2), 84–97. https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i2.24739

Chun, D. R., Lee, M. Y., & Lee, B. (2023). *Pengaruh Mediasi Kepercayaan Diri Olahraga terhadap Kondisi Kompetitif Kecemasan dan Persepsi Kinerja Pemain Bola Basket*. *1990*.

Devi, N. C., & Indardi, N. (2023). Pengaruh Psikologi Latihan Terhadap Pembinaan Olahraga dan Sport Personology Atlet Club Bolavoli TWOSRA. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, *7*(2), 92–97. https://doi.org/10.26740/jossae.v7n2.p92-97

Dunan, H., & Sulistiandari, A. (2023). Pengaruh Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Performance Pertandingan Atlit Karate di Forki Lampung. *Jurnal EMT KITA*, *7*(3), 625–629. https://doi.org/10.35870/emt.v7i3.1134

Elzas Nurajab. (2022). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket Menjelang Pertandingan Club MIIX Majalaya. *Jurnal Olahraga*, *2*(2), 1–9.

Fadare, A. S., Langco, L., Canalija, C., Kabirun, C. A., & Abelardo-Sabandija, B. J. (2022). Athletes' confidence and anxiety management: a review in achieving optimal sport performance. *International Journal of Science and Management Studies*, *5*(4), 311–318.

Fariza, M., Mahmud, T., & Mutiawati, Y. (2022). Pengaruh Media Maket Berbasis Cerita Islami Dalam Meningkatkan Keterampilan Berbicara Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Ik Nurul …. *… Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, *3*(2).

Febrianty, M. F., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Analysis of Psychological Aspects of Taekwondo Athletes in Training Phase. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *10*(3), 2021.

Firmansyah, I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2019). Kepercayaan Diri Dan Keberhasilan Tendangan

Penalti Permainan Sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, *3*(2), 1–5. https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i2.10144

Güneş, E., Yetim, A. A., Yönetim, S., Anabilim, B., Sağlık, D., Enstitüsü, B., & Üniversitesi, G. (2023). Coping with stress and self-confidence in athletes: A review Coping With Stress and Self-Confidence in Athletes: Review. *Journal of Theory and Practice in Sport*, *2*(1), 46–63.

Hadian, A. M., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). *Penerapan Latihan Mental Imagery MG-M terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Remaja*. *14*(4), 223–229.

Hendri Gunawan, Mimi Haetami, & Muhammad Fachurrozi Bafadal. (2023). The Effect of Mental Imagery Training on the Performing Arts of Pencak Silat. *Journal Physical Health Recreation*, *3*(2), 227–234. https://doi.org/10.55081/jphr.v3i2.1095

Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, *2*(1), 1–14.

Kırkbir, F., & Zengin, S. (2021). The Role of Athletic Self-Confidence and Coping Strategies in Predicting the Athletic Success of Trabzon University Athletic students. *Shanlax International Journal of Arts, Science and Humanities*, *9*(2), 122–129. https://doi.org/10.34293/sijash.v9i2.4298

Komarudin, K., Mulyana, B., & Novian, G. (2021). The Effect of Life Kinetik Training Models to Improve Self-Confidence in Team and Individuals Athletes. *The Open Psychology Journal*, *14*(1), 220–226. https://doi.org/10.2174/1874350102114010220

Kurniawan, F., Santoso, D. A., & Setiawan, W. (2020). Analisis psikologi terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, *1*(2), 47–58.

Kurniawati, S. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri (Penelitian pada Siswa Kelas VIII ….*

Kuswoyo, D. D., Pramono, H., & Rc, A. R. (2017). *Journal of Physical Education and Sports Kontribusi Percaya Diri , Konsentrasi dan Motivasi terhadap Kinerja Wasit Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia Provinsi Sumatera Selatan Abstrak*. *6*(3), 241–247.

Martínez-Mesa, J., González-Chica, D. A., Duquia, R. P., Bonamigo, R. R., & Bastos, J. L. (2016). Sampling: How to select participants in my research study? *Anais Brasileiros de Dermatologia*, *91*(3), 326–330. https://doi.org/10.1590/abd1806-4841.20165254

Mayangsari, S., Mulyana, R. B., & Awwaludin, P. N. (2024). *Journal of Sport Sciences and Fitness The Role Achieving Performance: A Descriptive Quantitative Study Of Youth*. *229*, 15–23.

Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan antara Percaya Diri dan Kerja Keras dalam Olahraga dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, *12*(1), 86–96.

Nurjanah, U., Andromeda, Rizki, & Mu'tiya, B. (2018). Relaksasi Guided Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, *10*(1), 50–58.

Nurkia, S., & Sulkifly, S. (2020). Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, *1*(1), 14–30. https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i1.133

Nursaba, S., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Athlete Self-Confidence Questionnaire (ASQ): A Valid and Reliable Instrument for Measuring Athlete Self-Confidence. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, *20*(2), 10–15.

Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, *3*(2), 203–213. https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.784

Riyan, P. M., & Aulia, P. (2020). Pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola akademi persegat padang pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *4*(2017), 3395–3402.

Rukmana, O. L., Kusbandiami, & Lathifah, M. (2020). Strategi Restructuring Cognitive Dalam Konseling Kelompok CBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII G di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, *5*(2), 62–67. https://doi.org/10.21067/jki.v5i2.4295

Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.

Syamsudin, S. A. (2015). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penguasaan Teknik Dasar Squash Pada Atlet UKM Squash UPI. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, *7*(2), 809–820.

Taufik, T., & Abdi Alam, F. (2021). Pengaruh Kesiapan Psikologis Dan Lama Latihan Terhadap Prestasi Atlet Porda Sepaktakraw Di Kabupaten Pangkep. *Scolae: Journal of Pedagogy*, *4*(1). https://doi.org/10.56488/scolae.v4i1.87

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, *8*(3), 221–246. https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221