



## **PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI, DAN KECEMASAN TERHADAP PERFORMA BERTANDING ATLET BOLA BASKET**

**Alfius Mawo Paisei<sup>1\*</sup>, Saharuddin Ita<sup>2</sup>, Rifiy Qomarrullah<sup>3</sup>, Musdalifah Ramli<sup>4</sup>, Edita A. M. Pinangkaan<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Magister Pendidikan Olahraga, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

<sup>4,5</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Article History | **Received:** 25 April 2024 | **Accepted:** 31 May 2024 | **Published:** 25 June 2024

---

### **Kata Kunci:      Abstrak (12pt Bold)**

---

Kepercayaan Diri; Motivasi; Kecemasan; Performa	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA Negeri 4 Kota jayapura. (2) Mengetahui pengaruh kecemasan diri terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA Negeri 4 Kota jayapura. (3) Mengetahui pengaruh motivasi diri terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA Negeri 4 Kota jayapura. (4) mengetahuiPengaruh kepercayaan diri motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding atlet bola basket SMA Negeri 4 Kota Jayapura. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode pengumpulan data melalui observasi dan dokumentasi. Sampel terdiri atas 50 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan melalui observasi dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan desain analisis deskriptif-kuantitatif, menggunakan instrumen dan kuesioner. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dikuantifikasi dan dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu: kategori tinggi, sedang, dan rendah. Data dipetakan secara persentase data kuantitatif dan juga dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Kontribusi kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa bertanding pada atlet bola basket SMA Negeri 4 kota jayapura adalah adalah 57,1%.
--	--

---

### *The Influence of Confidence, Motivation, and Anxiety on the Competitive Performance of Basketball Athletes*

---

**Keywords:      Abstract (12pt Bold)**

---

*Confidence; Motivation; Worry; Show* This research aims to find out: (1) Find out the influence of self-confidence on the competitive performance of basketball athletes at SMA Negeri 4 Jayapura City. (2) Knowledge of the Influence of Self-Anxiety on the Competitive Achievement of Basketball Athletes at SMA Negeri 4 Jayapura City. (3) Knowing the influence of self-motivation on the competitive performance of basketball athletes at SMA Negeri 4 Jayapura City. (4) determine the influence of self-confidence, motivation and anxiety on the competitive performance of basketball athletes at SMA Negeri 4 Jayapura City. This research uses a qualitative approach with data collection methods through observation and documentation. The sample consisted of 50 students. Data collection techniques are carried out through observation and documentation. This research uses a descriptive-quantitative analysis design, using instruments and questionnaires. The data obtained in this study was quantified and divided into three groups, namely: high, medium and low categories. Data is stored in the form of quantitative data percentages and also analyzed quantitatively descriptively. The contribution of self-confidence, motivation and anxiety to the competitive performance of basketball athletes at SMA Negeri 4 Jayapura City was 57.1%.

Corresponding author: [alfiusmawopaisei@gmail.com](mailto:alfiusmawopaisei@gmail.com)

How to cite: Paisei, A. M., Ita, S., Qomarrullah, R., Utomo, A. W., Ramli, M., Pinangkaan, E. A. M. (2024). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, Dan Kecemasan Terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket. *Jurnal Olahraga Papua*, 6 (1), 78-88. <https://doi.org/10.31957/jop.v6i01.4036>

## **PENDAHULUAN (Bobot Panjang 20%)**

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

Olahraga adalah aktivitas fisik dan kompetisi, sehingga tidak salah jika olahraga dimaknai dengan sesuatu yang dipertandingkan (Ansar dkk, 2023). Olahraga juga dapat diartikan sebagai aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan aturan tertentu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (Depkes RI, 2015: 2). Terdapat banyak jenis olahraga yang populer baik individu maupun beregu, salah satunya adalah bola basket, yang sangat populer di Kota Jayapura.

Bola basket adalah salah satu olahraga prestasi dan populer di Indonesia. Partisipasi dalam bola basket di Indonesia sangat tinggi mulai dari anak-anak hingga orang tua. Program pembinaan dan pengembangan didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, sumber daya manusia, dan sumber daya alam secara optimal (Maksum, 2020). Perkembangan bola basket di Indonesia saat ini sangat baik, didukung dengan pemusatan latihan oleh pengurus cabang Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) di pusat maupun di setiap kota dan kabupaten (Rahadian dkk, 2021).

Kota Jayapura merupakan salah satu daerah berprestasi dalam setiap pertandingan bola basket tingkat daerah. Program pembinaan yang dilakukan adalah dengan mengikuti

kejuaraan-kejuaraan di tingkat daerah kabupaten/kota. Tujuannya adalah untuk menjangkau bibit-bibit atlet berprestasi dan mendukung pembinaan atlet sejak usia dini, sehingga dapat menciptakan pemain-pemain muda bagi perkembangan olahraga bola basket di masa depan.

Bola basket merupakan olahraga beregu yang terdiri dari dua tim dengan masing-masing lima orang pemain (Pratama dan Yuliandra, 2020). Seorang atlet yang ingin mendapatkan prestasi tinggi memerlukan waktu yang cukup lama untuk menguasai semua keterampilan dalam cabang olahraga (Putra, 2022). Selain penguasaan keterampilan yang tinggi, diperlukan pengorbanan serta kemampuan menghadapi masalah yang timbul dalam latihan dan pertandingan (Basri dan Dwiningrum, 2020).

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

Salah satu faktor yang berhubungan dengan performa dalam pertandingan adalah ketahanan mental. Kurdi & Putra (2017: 35) menyatakan bahwa olahraga itu 90-95% adalah mental. Sebelumnya, Rushall (2009: 3) juga menyatakan bahwa proses penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh mental. Mental adalah modal yang harus dimiliki seorang atlet untuk meraih puncak.

Keberhasilan sebuah tim sangat dipengaruhi kemampuan pelatih dalam mengelola latihan selama pelaksanaan Training Centre. Artinya, ketepatan dalam menyusun dan menerapkan program latihan sangat menentukan tingkat keberhasilan atlet dalam meraih prestasi. Program latihan yang telah disusun harus diterapkan secara cermat dan tepat sesuai dengan periodisasi latihan yang telah ditentukan.

Periodisasi latihan adalah penjabaran latihan tahunan ke dalam beberapa periode latihan dengan memvariasikan tujuan dan intensitas berdasarkan kedekatannya pada kompetisi utama (Prasetyo, 2009). Menurut Bompa dalam penelitian Prasetyo (2009), bahwa periodisasi adalah proses pemecahan rencana latihan tahunan ke dalam tahapan pendek agar memudahkan pengelolaan latihan dan pencapaian puncak prestasi pada tahap kompetisi. Periodisasi adalah perencanaan latihan jangka panjang yang secara sistematis mengontrol dan mengubah-ubah volume, intensitas, frekuensi, durasi, latihan, dan pertandingan (Rahman dkk, 2022). Dengan demikian, periodisasi adalah penjabaran materi dan sasaran latihan dengan cara memvariasikan intensitas, volume, recovery, interval, durasi, dan frekuensi sesuai tahapannya.

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

Bola basket adalah salah satu olahraga yang tidak terukur, sehingga atlet bisa mengalami kekalahan atau kemenangan kapan saja. Performa pemain bola basket adalah hasil dari proses latihan yang selanjutnya ditampilkan saat pertandingan (Astriani, 2010). Atlet yang telah berlatih cukup lama dan memiliki pengalaman bertanding akan mengalami peningkatan kemampuan. Tujuan dari latihan dan pembinaan adalah untuk mencapai performa optimal saat pertandingan. Aspek teknik dan taktik juga harus didukung aspek mental. Sangat disayangkan jika atlet memiliki kemampuan teknik dan fisik yang baik namun

tidak memiliki mental yang baik, maka ia kemungkinan besar tidak akan mencapai performa optimal.

Performa atau penampilan adalah apa yang terlihat atau diperlihatkan pemain dalam suatu permainan atau pertandingan. Dalam olahraga, performa adalah tindakan atau tampilan, perbuatan, atau pekerjaan yang tercapai atau dilaksanakan. Kemampuan dan penampilan atlet pada kompetisi, baik individu maupun tim, adalah pengertian performa dalam olahraga.

Atlet bola basket memerlukan performa optimal saat bertanding, yang dipengaruhi faktor psikologis seperti kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan. Sebagian besar atlet dan pelatih mengandalkan kemampuan fisik dan keterampilan, namun tidak memberi perhatian khusus pada hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan (Raynadi, Rachmah, & Akbar, 2017). Chu et al. (2011: 86) meneliti puluhan atlet elit dan menemukan beberapa sumber psikologis untuk performa, seperti kepercayaan diri dan motivasi.

Kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) adalah reaksi emosional atlet ketika merasa terancam yang secara negatif mempengaruhi perilaku dan performa saat pertandingan. Jarvis (2006) menjelaskan dua faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding, yaitu faktor individu dan faktor situasional. Faktor individu adalah faktor yang berasal dari diri atlet seperti kecemasan bawaan, efikasi diri, kekhawatiran, harga diri, dan kondisi fisik. Faktor situasional adalah faktor yang berasal dari luar atau situasi spesifik yang dihadapi oleh atlet, meliputi situasi pertandingan, tuntutan dan harapan terhadap atlet, pergantian strategi permainan, dan ambiguitas di pertandingan. Athan dan Sampson (2013) juga menjelaskan bahwa tingkat keterampilan dan pengalaman mempengaruhi kecemasan bertanding.

Untuk mencapai hasil maksimal, seorang atlet bola basket dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, dan psikologis. Aspek psikologis yang perlu diperhatikan adalah motivasi, kepercayaan diri, dan kecemasan. Idealnya, seorang atlet harus memiliki kemampuan teknik, fisik, dan mental yang optimal untuk mencapai performa bagus. Sayangnya, di lapangan, atlet bola basket di Kota Jayapura sering kali kurang mampu mempertahankan performa dalam pertandingan tingkat daerah. Pelatih seringkali mengutamakan latihan fisik dan teknik tanpa memperhatikan latihan mental yang terprogram dengan baik.

Dengan demikian, penelitian mengenai pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan terhadap performa atlet bola basket di Kota Jayapura diperlukan. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam memberikan gambaran aspek psikologis dan menyusun program latihan mental bagi atlet bola basket remaja di Kota Jayapura, sehingga mereka dapat mencapai performa optimal dan berprestasi.

## **METODE (Bobot Panjang 10%)**

### **Jenis penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan angket untuk mengungkap pengaruh kepercayaan diri, motivasi, dukungan orang tua, dan kecemasan terhadap performa atlet. Metode ini relevan karena memungkinkan peneliti melihat keterkaitan variabel-variabel yang telah melekat pada objek penelitian tanpa manipulasi variabel.

### **Partisipan**

Populasi adalah keseluruhan objek sedangkan sampel adalah Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun populasi penelitian yaitu siswa/I atlet bola basket SMA negeri 4 yang ada di kota jayapura yang berjumlah 1443 orang sedangkan sampel penelitian dengan menggunakan teknik *purpose* sampling yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, yang dianggap cocok dengan karakteristik sampel yang ditentukan sehingga ditentukan jumlah sampel penelitian sebanyak 50 orang.

## Instrumen

Metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari sejumlah butir yang telah disesuaikan dengan masing-masing variabel dan indikator yang diteliti. Adapun instrumen tersebut sebagai berikut:

### Performa Bertanding

Instrumen penelitian pada variabel performa bertanding mengadopsi berdasarkan kajian teori Garfield dan Bennet (1983) dalam Agus dan Fahrizqi (2020) bahwa pada penelitian sebelumnya yang telah memiliki Instrumen ini terdiri dari 34 butir pernyataan dari delapan aspek yang diantaranya: (1) mental rileks, (2) fisik rileks, (3) optimis, (4) terpusat pada pertandingan, (5) berenergi tinggi, (6) kesadaran yang tinggi, (7) gerakan yang terkendali, dan (8) terseludang (terhindar dari gangguan).

### Kepercayaan Diri

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

### Motivasi

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

### Kecemasan

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

## Prosedur

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden baik secara langsung atau pun online melalui goggle form yang telah dibuat oleh peneliti. Pembagian kuesioner tersebut untuk memperoleh data dari kepercayaan diri, motivasi, dukungan orang tua, kecemasan, dan performa atlet bola basket SMA di Kota Jayapura. Selanjutnya pengisian kuesioner menggunakan skala psikologis dengan jenis skala likert.

## Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan dalam proposal. Karena datanya kuantitatif maka teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia (Sugiyono, 2010). Analisis data dalam penelitian ini berupa analisis secara deskriptif, digunakan untuk menggambarkan keadaan saana an prasarana penjaskes dan hasil belajar penjaskes siswa SMK Handayani Makassar. Jadi keseluruhan data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis statistik dengan bantuan komputer pada program SPSS Versi 24.

## HASIL DAN PEMBAHASAN (Bobot Panjang 60%)

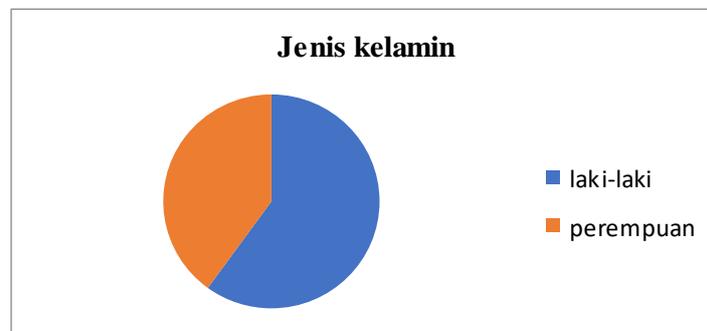
**Hasil (Bobot Panjang 15 %)****Deskripsi Data**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Kota Jayapura. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa pada SMA Negeri 4 Kota Jayapura yang berjumlah 50 orang 30 siswa putra dan 20 siswa putri. Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu variabel Kecerdasan Kinestetik dan Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik serta variabel terikat yaitu Literasi Fisik Hasil penelitian masing-masing variabel dideskripsikan berdasarkan kategori yang telah ditentukan. Deskripsi data penelitian yang diperoleh masing-masing variabel secara rinci diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	30	60%
Perempuan	20	40%
Total	50	100%

Sumber: data Penelitian, 2024

**a. Pengaruh Kepercayaan diri Siswa SMA Negeri 4 Kota Jayapura**

Adapun pengkategorian tingkat kecerdasan kinestetik siswa SMA Negeri 4 Kota Jayapura Gembala Baik abepura dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Pengkategorian Tingkat Kepercayaan Diri

Persentase Kepercayaan diri	Kategori
< 33%	Rendah
34 % - 67 %	Sedang
>67%	Tinggi

Sumber: data penelitian, 2024

Data tingkat kecerdasan kinestetik siswa SMA Negeri 4 Kota Jayapura dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Tingkat Kepercayaan diri

Variabel	Kategori	Jumlah Siswa	%
Kepercayaan Diri	Tinggi	34	68 %
	Sedang	14	28 %
	Rendah	2	4 %
	<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>1000 %</b>

Sumber: data penelitian, 2024

Tabel 3 diatas adalah tabel distribusi frekuensi yang menggambarkan kepercayaan diri dan kecemasan terhadap performa bertanding atlit bola basket SMA negeri 4 kota jayapura.

Tabel 3 terdiri dari dua kolom utama, yaitu "Kepercayaan diri" dan serta tiga baris frekuensi: "Tinggi", "Sedang", dan "Rendah". Pada masing-masing baris frekuensi, terdapat dua kolom frekuensi, yaitu jumlah responden yang termasuk dalam kategori tersebut dan persentase dari total responden. Dalam tabel tersebut, dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kepercayaan diri sedang (28%), sedangkan responden dengan tingkat kepercayaan diri tinggi sebesar 68%, dan yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah hanya sebesar 4%.



**b. Pengaruh Motivasi Siswa SMA Negeri 4 Kota Jayapura**

Adapun pengkategorian tingkat motivasi siswa SMA Negeri 4 Kota Jayapura dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Pengkategorian Tingkat Motivasi

Persentase motivasi	Kategori
<33%	Rendah
34% - 67%	Sedang
>67%	Rendah

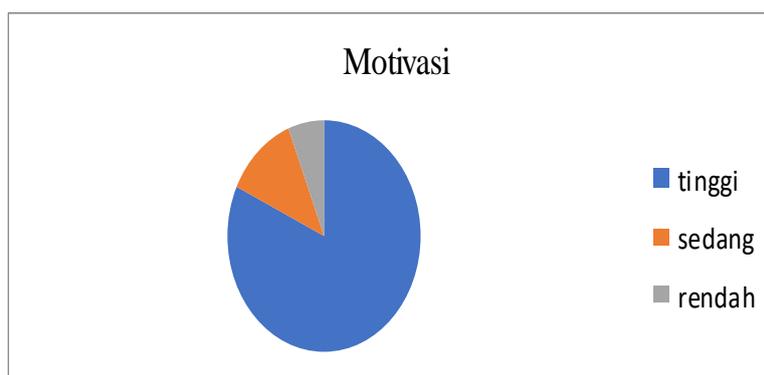
Data tingkat Motivasi SMA Negeri 4 kota jayapura dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Tingkat motivasi

Variabel	Kategori	Jumlah Siswa	%
Motivasi	Tinggi	41	82%
	Sedang	6	12%
	Rendah	3	6%
	<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Sumber: data peneliti, 2024

Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat motivasi sedang (12%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan tinggi sebesar (82%), dan tingkat pengetahuan rendah(6%) .



c. Tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 4 kota Jayapura  
 Adapun pengkategorian tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 4 kota jayapura dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Pengkategorian Tingkat kecemasan

Persentase motivasi	Kategori
<33%	Rendah
34% - 67%	Sedang
>67%	Rendah

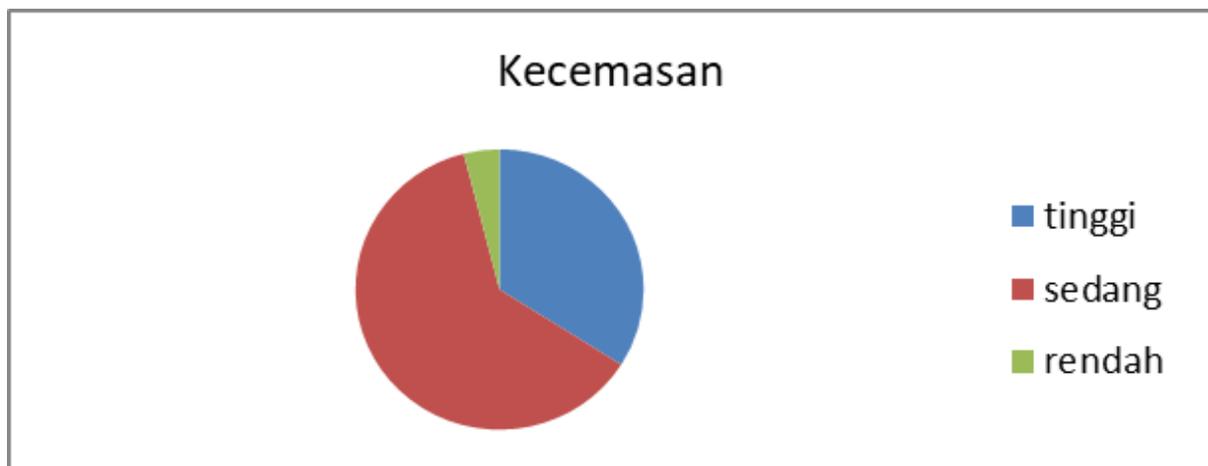
Data tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 4 Kota jayapura baik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Tingkat kecemasan

Variabel	Kategori	Jumlah Siswa	%
Motivasi	Tinggi	17	34%
	Sedang	31	62%
	Rendah	2	4%
	<b>Total</b>	50	100%

Sumber: Pengolahan Data Primer, 2023

Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang (62%), sedangkan responden dengan tingkat kecemasan tinggi sebesar (34%), dan tingkat kecemasan rendah(4%) .



**Pembahasan (Bobot Panjang 45%)**

Dari hasil analisis deskriptif frekuensi dapat dijelaskan bahwa sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada di SMK Handayani Makassar yang meliputi cabang olahraga pokok atau wajib sudah cukup. Untuk lebih jelasnya akan dibahas jelaskan dibawa ini:

1. Kondisi Sarana dan Prasarana di SMK Handayani Makassar

Hasil penelitian tentang survei sarana dan prasarana menunjukkan bahwa sarana dan prasarana yang dapat ditemukan di SMK Handayani Makassar memiliki kategori

sarana dan prasarana yang cukup baik yaitu rata-rata 46,62%. Dikatakan cukup baik karena sarana dan prasarananya sudah memenuhi standar yang ditetapkan oleh permendiknas, dan ada beberapa faktor yang sangat mendukung seperti sarana dan prasarananya sudah berada di atas standar.

## 2. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani SMK Handayani Makassar

Hasil penelitian tentang hasil belajar pendidikan jasmani dengan melihat nilai rapor siswa SMK Handayani Makassar berjumlah 30 siswa. Hal ini dibuktikan dari pengumpulan data tentang hasil belajar pendidikan jasmani siswa yang masuk dalam klasifikasi baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), klasifikasi baik sebanyak 26 siswa (86,67%), klasifikasi cukup sebanyak 4 siswa (13,33%), klasifikasi kurang sebanyak 0 siswa (0%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 siswa (0%). Jadi hasil belajar siswa itu sudah cukup baik karena dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung yaitu:

### a. Perhatian

Perhatian berbeda dari empati, empati dan komunikasi walaupun ketiganya berhubungan erat dalam pemusatan tenaga seseorang. Menurut dakir (1993 : 114 ) perhatian adalah keaktifan peningkatan kesadaran seluruh fungsi di dalam maupun di luar individu. Sedangkan pendapat senada dikemukakan oleh slemanto ( 1995 : 105 ) perhatian adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam hubungannya pemilihan rangsangan yang datang dari lingkungan. Jadi kesimpulannya yaitu faktor perhatian sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa yang ada di SMK Handayani Makassar

### b. Peranan guru

Peranan guru khususnya guru penjas dalam menciptakan situasi belajar mengajar yang baik sangatlah besar, tanpa guru yang bisa menjalankan peranannya dengan baik dalam pembelajaran maka pembelajaran itu tidak akan berjalan dengan lancar dan kondusif. Adapun peranan guru dalam proses belajar mengajar yaitu guru sebagai pengelola kelas, guru sebagai mediator dan fasilitator, dan guru sebagai evaluator. Jadi guru adalah salah satu faktor yang sangat mendukung sehingga itu akan sangat berpengaruh juga dengan hasil belajar siswa.

## 3. Sarana Dan Prasarana Mempunyai Pengaruh Yang Signifikan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMK Handayani Makassar

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa sarana dan prasarana mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. Dalam hal ini hasil belajar pendidikan jasmani. Seperti diketahui bahwa sarana merupakan peralatan dan perlengkapan yang secara langsung dipergunakan dan menunjang proses pendidikan. Khususnya proses belajar mengajar yang dilengkapi oleh sarana olahraga sesuai dengan cabang olahraga.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Sudjana 1989:28) Belajar adalah proses yang diarahkan kepada tujuan melalui pengalaman, seperti proses melihat, mengamati dan memahami sesuatu. Jadi untuk mendapatkan hasil belajar yang baik perlu didukung oleh sarana dan prasarana yang baik pula. Sarana merupakan penunjang bagi proses belajar mengajar. Seorang siswa dalam melakukan aktivitas belajar memerlukan dorongan tertentu agar kegiatan belajarnya sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Untuk meningkatkan hasil belajar yang maksimal, tentunya diperhatikan berbagai faktor yang membangkitkan para siswa untuk belajar dengan efektif. Hal tersebut dapat ditingkatkan apabila ada sarana yang penunjang, yaitu

faktor sarana dan prasarana dan dapat memanfaatkan dengan tepat dan seoptimal mungkin pasti akan memberikan dampak yang positif terhadap hasil belajarnya.

Walaupun masih ada beberapa kekurangan dalam pengadaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, namun hal ini bukan merupakan hambatan bagi sekolah dalam menyelenggarakan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolahnya, sebab keterbatasan sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang mampu disediakan sekolah tersebut, justru menjadi tantangan yang harus diatasi oleh pihak sekolah bersama-sama dengan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guna mencari solusi terbaik untuk permasalahan ini.

Dalam hal ini guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah di tuntut untuk lebih kreatif dalam memberdayakan sarana dan prasarana olahraga yang dimiliki sekolah dengan segala keterbatasannya agar hasil belajar dapat meningkatkan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh guru penjasorkes terkait masalah sarana dan prasarana yang dimiliki oleh SMK Handayani Makassar adalah beberapa prasarana yang menunjang untuk hasil belajar diantaranya lapangan sepak takraw, meja main tenis meja,. Sedangkan sarana yang dimiliki, yaitu matras, tape recorder, kaset senam, tongkat estafet, peluru, cakram, lembing, palang lompat tinggi, mistart lompat tinggi, bola sepak, bola voli, net, bola basket, ring basket, bola takraw, tiang takraw, net takraw, bet tenis meja, bola tenis meja, dan net.

Kelengkapan sarana Penjasnya sudah cukup memadai, sedangkan prasarananya masih sangat di bawa standar beberapa penyebab karena tidak ada lahan yang kosong untuk membangun prasarana seperti lapangan sepak bola, lapangan bola basket, kolam renang dan aula. Tetapi proses pembelajaran penjas masih tetap berjalan karena mereka menggunakan beberapa lapangan milik instansi, seperti taman pakui sayang sering di gunakan untuk cabang olahraga atletik dan senam, sedangkan untuk cabang olahraga basket, bola voli dan sepak bola mereka menggunakan lapangan milik kampus UMI.

### **SIMPULAN (Bobot Panjang 5%)**

Sebagian besar siswa SMA Negeri 4 Kota Jayapura memiliki kepercayaan diri tinggi (68%), motivasi tinggi (82%), dan kecemasan tinggi (17%). Kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan berhubungan dengan performa bertanding atlet bola basket.

Atlet harus mempelajari performa, kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan. Pelatih sebaiknya memberikan latihan terstruktur dan mendukung atlet dalam membangun kepercayaan diri serta mengontrol kecemasan. Siswa disarankan aktif berolahraga.

### **DAFTAR PUSTAKA (Bobot Panjang 5%)**

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164-174.
- Ansar, C. S., Adnan, N., Sahrani, A. Y., Samuri, A., Muhtasim, R. A., Hasyim, M. Q., ... & Widodo, A. (2023). *Kepelatihan Sepak Bola*. Global Eksekutif Teknologi.
- Ary, D., Jacobs, L. C., Sorensen, C., & Razavieh, A. (2010). *Introduction to Research in Education*. Belmont: Wadsworth, Cengage Learning.
- Astriani, L. (2010). Pengaruh kepercayaan diri terhadap peak performance atlet bola basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

- Athan, A. N., & Sampson. (2013). Coping with precompetitive anxiety in sports competition. *European Journal of Natural and Applied Sciences*, 1(1), 1–9.
- Basri, B., & Dwiningrum, N. R. (2020). Peran ormawa dalam membentuk nilai-nilai karakter di dunia industri (studi organisasi kemahasiswaan di Politeknik Negeri Balikpapan). *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, 15(01), 139-158.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Info datin: Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Husdarta, H, J, S. (2018). *Psikologi Olahraga* (4 ed.). Bandung: Alfabeta, Bandung.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara* (1 ed.). Yogyakarta: Pohon Cahaya (Anggota IKAP).
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology A Student's Handbook*. New York, NY: Routledge.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga* (4 ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kurdi, K., & Putra, M. F. P. (2017). Pengaruh Aspek Psikologis terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Segar*, 6(1), 31–43.
- Maksum, A. (2020). Mental juara: Interrelasi antara komitmen, persisten, dan ambisi prestatif. *Tantangan PON XX, Sport Tourism, Dan Prestasi Olahraga Pada Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19*, 1-17.
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Parnabas, V (2015). *The Level of Competitive State Anxiety and Sport Performance on Runners*. Malaysia: University of MARA Technology
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.
- Prasetyo, Y. (2009). *Penyusunan Program Latihan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas) Xi Palembang, 10-16 Oktober 2009*. Jurnal. FIK. UNY.
- Prasetyo, Y. (2009). *Penyusunan Program Latihan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas) Xi Palembang, 10-16 Oktober 2009*. Jurnal. FIK. UNY.
- Pratama, A., & Yuliandra, R. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ukm Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 25-32.
- Putra, M. F. P. (2022). Kecemasan Atlet Papua: Gambaran dan Perbedaan pada Tiga Cabang Olahraga Papua. *Jurnal Olahraga Papua*, 4(1), 1-13.
- Rahadian, A., Pd, M., Taufik, M. S., & Si, S. (2021). *Spirit Olympism Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Penerbit Adab.
- Rahman, A. A., Suidiana, I. K., & Tisna, G. D. (2022). Profil Cabang Olahraga Pencak Silat Kabupaten Badung 2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 82-88.
- Raynadi, F., Rachmah, D., & Akbar, S. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154.
- Rushall, B. S. (2009). *A Manual for Sporting Excellence*. California, USA: e Book.