

ANALISIS KEPERCAYAAN DIRI ATLET BOLA TANGAN PUTRI KABUPATEN PURWOREJO MENJELANG PERTANDINGAN

Sherly Nurlita Putri Ismiati¹, Harry Pramono²

¹PJKR FIK Universitas Negeri Semarang

sherry380@students.unnes.ac.id, hpr4mono@mail.unnes.ac.id

ABSTRACT

This study was motivated by the phenomenon of declining performance among female handball athletes in Purworejo Regency during official matches due to nervousness and a lack of self-confidence, even though they demonstrated good technical skills during practice. The purpose of this study was to conduct an in-depth analysis of the athletes' self-confidence levels prior to matches. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through semi-structured interviews, observations, and documentation of athletes, coaches, and administrators. The results of the study indicate that athletes' self-confidence levels are uneven and still fluctuate, influenced by six main components: self-belief, anxiety control, optimism, competition experience, support system, and mental readiness. Competition experience was found to be the most dominant factor in shaping athletes' readiness. Mental readiness is generally not yet optimal due to the absence of structured mental training programs integrated into routine training schemes. This study concludes that athletes' self-belief is the result of a complex dynamic interaction between emotional regulation, social support, and experience. Therefore, a structured mental strengthening program is needed to help athletes consistently achieve peak performance.

Keywords: *Self-confidence, Athletes Performance, Sports Psychology*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena penurunan performa atlet bola tangan putri Kabupaten Purworejo saat pertandingan resmi akibat rasa gugup dan kurangnya kepercayaan diri, meskipun mereka menunjukkan kemampuan teknik yang baik selama latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam kondisi kepercayaan diri atlet menjelang pertandingan. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi terhadap atlet, pelatih, dan pengurus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet belum merata dan masih fluktuatif, yang dipengaruhi oleh enam komponen utama: keyakinan diri (*self-belief*), kontrol kecemasan (*anxiety control*), pikiran positif (*optimism*), pengalaman bertanding (*experience*), dukungan sosial (*support system*), dan kesiapan mental (*mental readiness*). Pengalaman bertanding ditemukan sebagai faktor paling dominan dalam membantuk kesiapan atlet. Kesiapan mental secara umum belum optimal karena belum adanya program latihan mental yang terstruktur dan terintegrasi dalam skema pelatihan rutin. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kepercayaan diri atlet merupakan hasil interaksi dinamis yang kompleks antara regulasi emosi, dukungan social, dan pengalaman. Oleh karena itu, diperlukan program penguatan mental yang terstruktur untuk membantu atlet mencapai performa puncak secara konsisten.

Kata Kunci: Kepercayaan diri, Performa Atlet, Psikologi olahraga.

A. Pendahuluan

Olahraga dapat didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, sistematis, dan teratur, dengan tujuan utama meningkatkan kebugaran fisik, mempromosikan Kesehatan yang optimal, serta meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Aktivitas ini tidak terbatas pada konteks kompetitif saja, aktivitas tersebut dapat menjadi sumber rekreasi yang menyenangkan serta sarana untuk gaya hidup sehat dan berkelanjutan yang dapat memberikan manfaat untuk jangka panjang (Alamsyah & Akkase, 2025).

Menurut sudut pandang yang lebih luas, olahraga dapat didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang melibatkan Gerakan dari tubuh manusia yang teroganisir melalui berbagai jenis permainan atau latihan fisik khusus, dengan tujuan utama untuk mencapai kebugaran, menjaga Kesehatan untuk jangka panjang, dan memberikan prestasi yang memuaskan di berbagai bidang (li & Umum, n.d.).

Olahraga prestasi menurut Undang – undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1

adalah “membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”. Menurut Syarifudin (2012) “Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga”. Dalam konteks ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang – cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi kompetisi, pertandingan, perlombaan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai ke Tingkat internasional” (Prasetyo, Damrah, & Marjohan, 2018).

Olahraga prestasi pasti menuntut kesiapan atlet secara menyeluruh yang mencakup aspek teknik, fisik, taktik, dan psikologis. Aspek psikologis memiliki peran yang penting karena dapat mempengaruhi performa atlet disaat situasi Latihan maupun saat pertandingan. Salah satu aspek psikologis yang berkontribusi besar adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri mereka sendiri untuk dapat berhasil dalam situasi tertentu.

Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung dapat mengendalikan emosi mereka, tetap fokus, dan dapat bermain dengan baik saat pertandingan (Reigal, Juan, Morillo-baro, & Hern, 2020).

Bola Tangan atau Handball adalah salah satu cabang olahraga beregu yang melibatkan dua tim, yang masing – masing regu terdiri dari tujuh pemain, (6 pemain dan 1 penjaga gawang). Dalam olahraga ini memerlukan perpaduan antara Teknik, fisik, taktik, dan Kesehatan psikologis atlet secara keseluruhan. Permainan bola tangan juga memerlukan keterampilan dasar seperti melempar bola, menggiring bola, dan mencetak gol. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mencetak gol dengan cara melemparkan bola atau shooting bola ke dalam gawang milik lawan. (Muntianu & Abalas, 2022).

Kepercayaan diri dalam olahraga sebagai keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam melakukan perilaku yang diinginkan. Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting, karena akan memengaruhi perilaku atlet saat tampil di lapangan. Atlet yang berpengalaman memiliki kemampuan

lebih baik dalam bertindak terhadap kejadian yang akan terjadi, lebih mampu memanfaatkan peluang yang ada, serta lebih baik dalam melakukan pergerakan pertahanan melawan kejadian yang bersifat negatif selama pertandingan (Reigal et al., 2020).

Dalam konteks dunia olahraga kepercayaan diri (*Sport Convidence*), merupakan kepercayaan diri yang diterapkan dalam situasi dunia dan keadaan – keadaan olahraga. Kepercayaan diri diidentifikasi sebagai pengaruh yang sangat penting dalam mencapai performa olahraga (Wang, 2024). Vealey menjelaskan bahwa sport confidence merupakan sebuah keyakinan atau derajat kepastian terhadap kemampuan untuk berhasil dalam olahraga pada satu kondisi tertentu. Menurut Vealey (1986) kepercayaan diri ini dibentuk oleh tiga faktor utama yaitu, Latihan dan keterampilan fisik, efisiensi kognitif dan resiliensi (Mukhtarsyaf, Priambodo, Iqbal, & Ichsan Sabillah, 2022).

Psikologi olahraga juga menjelaskan kepercayaan diri sebagai suatu keyakinan bahwa seorang individu dapat melakukan perilaku yang diinginkan tercapai. Perilaku yang diinginkan bisa bermacam –

macam hal, salah satunya keyakinan dalam kemampuan untuk mendapatkan pekerjaan yang dilakukan (Alamsyah & Akkase, 2025).

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, bukan hanya kemampuan individu. Faktor internal seperti pengalaman bertanding, kemampuan mengelola emosi, dan kesiapan mental, dan faktor eksternal seperti lingkungan dalam Latihan, dukungan pelatih, dan interaksi antar rekan tim juga memengaruhi kepercayaan diri atlet (Fadhilah, 2023).

Tingkat kepercayaan diri seorang atlet sangat berkaitan dengan Tingkat kecemasan yang dialaminya sebelum bertanding. Atlet dengan Tingkat kepercayaan diri yang rendah biasanya mengalami kecemasan yang lebih intens, yang berpotensi mengganggu konsentrasi dan performanya selama bertanding. Di sisi lain, atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi mampu mengelola kecemasan dan dapat mempertahankan fokus pada pertandingan (Novita & Amrulloh, 2026).

Menjelang pertandingan, atlet sering kali menghadapi tekanan

psikologis yang berasal dari berbagai faktor, seperti ekspektasi dari pelatih, tekanan untuk meraih hasil, serta kondisi psikologis seperti kecemasan, dan keraguan terhadap diri sendiri. Tekanan ini dapat memengaruhi kondisi mental atlet dan berdampak pada performa mereka. Penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan performa atlet, artinya atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi umumnya menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan mereka yang memiliki kepercayaan diri rendah. Kepercayaan diri yang rendah berpotensi menyebabkan penurunan performa, kesalahan teknis, dan kurangnya ketegasan selama bertanding (Wang, 2024).

Situasi serupa juga terlihat di kalangan atlet bola tangan putri di Kabupaten Purworejo. Perkembangan olahraga bola tangan di Kabupaten Purworejo sendiri menunjukkan potensi yang menjanjikan, terutama pada tim putri yang telah meraih beberapa prestasi di tingkat kabupaten maupun tingkat provinsi. Kemampuan fisik dan teknik para atlet mampu berkembang lebih baik, sebagaimana dapat dilihat dari penampilan mereka selama sesi

latihan berlangsung. Hasil pada sesi latihan menunjukkan bahwa para atlet mampu menerapkan strategi permainan secara efektif dan mampu menguasai keterampilan dasar dengan tingkat kemahiran yang cukup memadai.

Perbedaan yang mencolok dapat dilihat Ketika para atlet dihadapkan langsung dengan pertandingan resmi. Temuan dari wawancara mengungkapkan bahwa para atlet mengalami penurunan performa saat berada dalam situasi kompetitif. Atlet menyatakan bahwa mereka merasa gugup, takut melakukan kesalahan, dan kurang percaya diri saat menghadapi lawan (Simanjuntak, Jannah, & Saha, 2025).

Tidak dipungkiri, pengalaman bertanding merupakan salah satu faktor kunci yang secara signifikan memengaruhi kepercayaan diri seorang atlet. Atlet yang telah berpengalaman umumnya lebih mampu menjaga ketenangan dan mengendalikan emosi di tengah dinamika pertandingan yang intens. Sementara itu, atlet dengan pengalaman yang terbatas cenderung lebih rentan terhadap keraguan dan rasa tidak percaya diri yang mendalam.

Melalui pengalaman dari pertandingan yang berulang, atlet memperoleh kesempatan berharga untuk beradaptasi dengan berbagai bentuk tekanan pertandingan, yang akhirnya membantu membentuk dan memperkuat kesiapan mental mereka dalam menghadapi tantangan. Studi empiris menegaskan bahwa unsur – unsur seperti kesiapan mental, pengendalian emosi, dan pengalaman pertandingan sangat berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri (Rohendi & Rustiawan, 2020).

Dukungan sosial, juga muncul sebagai faktor lain yang secara signifikan memengaruhi kepercayaan diri atlet dalam berbagai situasi yang terjadi. Dukungan dari rekan tim, pelatih, dan lingkungan sekitar dapat memberikan kontribusi positif serta dapat memperkuat keyakinan diri atlet terhadap kemampuan yang mereka miliki. Hubungan yang harmonis dan saling mendukung antara pelatih dan atlet dapat menciptakan lingkungan latihan yang sangat mendukung dan dipenuhi energi positif, sehingga atlet merasa lebih aman, percaya diri, dan lebih bebas untuk mengoptimalkan serta mengasah potensi mereka. (Adyanto, Mar, Roepajadi, & Noordia, 2025).

Peran dari pelatih juga berkontribusi penting untuk membangun kepercayaan diri atlet, tidak hanya berperan sebagai penyusun program latihan, namun juga sebagai pemberi motivasi dan pengarah dalam proses pembinaan atlet. Komunikasi yang diberikan pelatih dalam bentuk evaluasi, motivasi, arahan, dan penyampaian komunikasi yang tepat dapat memengaruhi kondisi psikologis atlet secara langsung.

Menurut Rijal Mahendra (2026) gaya komunikasi interpersonal pelatih, komunikasi yang terbuka, pemberian dukungan emosional, dan penggunaan bahasa motivative, memiliki peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet (Rijal Mahendra, 2026). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal antara pelatih dengan atlet menjadi sarana penting untuk merespon kondisi mental atlet, terutama ketika terjadi penurunan motivasi dan kepercayaan diri (Januke & Jati, 2025).

Tidak adanya program khusus latihan mental yang terstruktur dan terintegrasi di Kabupaten Purworejo juga menjadi pemicu salah satu faktor

kurangnya kepercayaan diri atlet di wilayah ini. Saat ini, program pelatihan masih cenderung memprioritaskan aspek fisik dan keterampilan teknik, sementara dimensi psikologis belum mendapatkan perhatian yang optimal dan komprehensif sebagaimana mestinya. Menurut Ilyas (2025) kesiapan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi mencakup kemampuan mengendalikan tekanan, menjaga konsentrasi, serta mempertahankan performa secara konsisten dalam situasi yang komprehensif (Ilyas, 2025).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena Kepercayaan Diri Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Purworejo Menjelang Pertandingan. Penelitian kualitatif deskriptif lebih menekankan pada pengamatan fenomena dan lebih meneliti ke substansi makna dari fenomena tersebut. Analisis dan ketajaman penelitian kualitatif sangat terpengaruh pada kekuatan kata dan kalimat yang digunakan (Safarudin, Kustati, & Sepriyanti, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan fenomena yang terjadi pada subjek penelitian secara nyata tanpa memberikan perlakuan tertentu. Penelitian ini mendiskripsikan kondisi Kepercayaan Diri Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Purworejo menjelang pertandingan, termasuk rasa cemas, takut melakukan kesalahan, dan keyakinan terhadap diri sendiri (Hamdani & Sartono, 2021).

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah, sebagai Lokasi penelitian. Data dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder, data primer diperoleh dari responden langsung yang terlibat dalam penelitian yaitu atlet, pelatih, dan pengurus. Data sekunder juga dapat diperoleh dari sumber yang relevan seperti literatur yang terkait dan studi sebelumnya. Pada bagian ini menjelaskan metodologi yang digunakan dalam penelitian yang dianggap perlu untuk memperkuat naskah yang dipublikasikan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dengan atlet, pelatih, dan pengurus. Observasi dilakukan saat latihan

maupun uji tanding, serta dokumentasi sebagai pendukung.

Data yang telah diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan analisis data kualitatif. Proses analisis ini dilakukan secara bertahap melalui tiga langkah utama yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, informasi yang paling relevan dipilih, disederhanakan, dan ditekankan, sedangkan penyajian data dirancang untuk mengorganisir dan menyajikan informasi tersebut dalam bentuk yang terstruktur agar dapat mudah dipahami oleh pembaca. Pada tahap terakhir, penarikan kesimpulan bertujuan untuk mengeksplorasi dan merumuskan makna yang paling tepat dari data yang sebelumnya telah melalui proses analisis. (Spradley & Huberman, 2024).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri para atlet belum merata. Terdapat variasi antara para atlet dalam hal keyakinan kemampuan diri, kemampuan mengelola tekanan, dan kesiapan mental menjelang pertandingan. Perbedaan ini mengindikasikan

bahwa kepercayaan diri dipengaruhi tidak hanya oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh pengalaman, lingkungan, dan proses latihan yang dijalani.

Berdasarkan analisis data, enam komponen utama diidentifikasi berperan dalam membentuk rasa percaya diri atlet yaitu *self-belief* (keyakinan diri), *anxiety control* (control kecemasan), *optimism* (pikiran positif), *experience* (pengalaman bertanding), *support system* (dukungan social), dan *mental readiness* (kesiapan mental). Keenam komponen tersebut saling berkaitan dan secara kolektif membentuk kondisi psikologis atlet menjelang pertandingan.

Dalam aspek *self-belief*, Sebagian atlet menampilkan Tingkat keyakinan diri yang memadai, terlihat dari sikap tenang serta kesiapan matang mereka dalam menyambut pertandingan. Meskipun demikian, masih ada atlet yang rentan terhadap keraguan diri, khususnya di bawah tekanan situasi sulit atau ketika berhadapan dengan lawan yang dianggap unggul. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa kepercayaan diri atlet berada dalam tahan

perkembangan, stabilitas penuh belum tercapai secara konsisten.

Aspek *anxiety control* menampilkan keragaman yang nyata terhadap kemampuan atlet dalam mengendalikan kecemasannya. Beberapa atlet sukses untuk mempertahankan ketenangan diri dengan baik sekaligus menjaga fokus mereka. Akan tetapi, atlet yang lain masih berjuang dengan rasa gugup yang intens. Tingkat gugup tersebut bahkan berdampak negative hingga mengganggu kondisi fisik mereka secara keseluruhan.

Aspek *optimisme* mencerminkan komitmen penuh dari seluruh atlet dalam mempertahankan pola pikir yang positif melalui pendekatan yang beragam dan terbukti efektif. Strategi yang mereka terapkan meliputi *self-talk* yang membangun, konsentrasi penuh pada dinamika permainan, serta kolaborasi tim yang solid dan saling mendukung.

Aspek *experience* menonjolkan pandangan bulat dari seluruh informan mengenai peran dominan pengalaman bertanding dalam membentuk kepercayaan diri atlet secara signifikan. Atlet yang memiliki jam terbang lebih tinggi umumnya lebih biasa menampilkan kepercayaan

diri mereka. kesiapan mereka dalam mengatasi tekanan juga meningkat secara signifikan.

Aspek *support system* mencerminkan pengalaman positif yang dialami oleh Sebagian besar atlet, yang merasa sangat didukung oleh pelatih dan rekan satu tim mereka. Dukungan ini secara efektif membantu membangun rasa percaya diri mereka melalui berbagai cara, seperti memberikan motivasi, menumbuhkan lingkungan tim yang bersemangat dan saling mendukung agar mereka dapat menampilkan performa terbaik di lapangan.

Aspek *mental readiness* menunjukkan bahwa para atlet secara keseluruhan belum mencapai tingkat kesiapan mental yang optimal. Penyebab utamanya terletak pada tidak adanya program latihan mental yang terstruktur dan berkelanjutan. Akibatnya, perkembangan mental para atlet masih sangat bergantung pada pengalaman masing – masing, tanpa adanya pendekatan yang dapat mempercepat kemajuan tersebut.

Situasi ini menegaskan bahwa proses pengembangan atlet belum sepenuhnya mengintegrasikan unsur – unsur psikologis ke dalam kerangka program latihannya. Faktanya, rasa

percaya diri dan kesiapan mental memainkan peran strategis yang esensial dalam mengoptimalkan performa atlet. Tanpa adanya program penguatan mental yang terarah dan terstruktur, pengembangan rasa percaya diri seorang atlet akan bergantung pada pengalaman pribadi masing – masing, yang berujung pada ketidakkonsistenan dalam hasil performa secara keseluruhan.

Penelitian oleh Dili Dwi Kuswoyo dkk. Menunjukkan bahwa kepercayaan diri, konsentrasi, dan motivasi juga memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kinerja di olahraga. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi dapat menjaga fokus dan motivasi yang kuat, serta cenderung mampu menampilkan performa yang optimal (Kuswoyo, Pramono, & Rc, 2017).

Kepercayaan diri seorang atlet dapat dipahami sebagai hasil dari proses dinamis yang kompleks dan multifaset, mencakup akumulasi pengalaman, penguasaan regulasi emosi, jaringan dari dukungan sosial, dan tingkat kesiapan mental yang matang.

Pengembangan kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang dapat dicapai dengan cepat atau

seketika; melainkan, hal ini memerlukan pendekatan yang sistematis, terintegrasi, dan berkelanjutan dalam sepanjang proses pengembangan atlet untuk memastikan hasil yang diinginkan.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet bola tangan putri di Kabupaten Purworejo belum berkembang secara merata dan terus mengalami fluktuasi. Ketidakmerataan ini terlihat dari perbedaan kemampuan para atlet dalam menyakini potensi diri, mengelola kecemasan, mempertahankan fokus, serta mempersiapkan diri secara mental sebelum pertandingan. Dalam konteks ini, kepercayaan diri bukan faktor yang berdiri sendiri melainkan, hasil interaksi dinamis antara berbagai faktor yang saling terkait.

Temuan penelitian ini memperkuat peran pengalaman kompetisi sebagai faktor utama yang membentuk rasa percaya diri atlet. Atlet yang memiliki pengalaman lebih luas memiliki kematangan mental yang lebih baik dan konsisten. Sebaliknya, atlet dengan pengalaman

terbatas lebih rentan terganggu oleh keraguan dirinya sendiri.

Pengelola kecemasan muncul sebagai faktor krusial yang memengaruhi performa atlet. Kecemasan yang tidak terkendali terbukti dapat mengganggu konsentrasi atlet. Namun, di sisi lain sikap optimis dan pola pikir yang positif terbukti efektif untuk menjaga kestabilan mental atlet sepanjang pertandingan.

Temuan penting lainnya adalah tidak adanya program pelatihan mental yang terstruktur untuk pengembangan atlet. Situasi ini berarti bahwa proses pengembangan kepercayaan diri mereka bergantung pada proses alami individu melalui pengalaman yang mereka miliki masing – masing. Ketidakseimbangan antara penekanan latihan fisik dan pengembangan psikologis merupakan salah satu kelemahan utama dalam sistem pengembangan atlet saat ini.

Secara keseluruhan, rasa percaya diri atlet bola tangan putri di Kabupaten Purworejo dibentuk oleh proses yang kompleks dan dinamis, didorong oleh pengalaman, regulasi emosi, dukungan social orang sekitar, dan tingkat kesiapan mental. Tanpa adanya intervensi yang terfokus dan

berkelanjutan, pengembangan rasa percaya diri beresiko menjadi tidak merata dan dapat menghambat potensi diri atlet untuk mencapai performa puncak mereka.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU :

li, B. A. B., & Umum, T. (n.d.). *Buku Sport center*.

JURNAL :

Adyanto, A., Mar, A., Roepajadi, J., & Noordia, A. (2025). Korelasi Dukungan Orang Tua , Motivasi , dan Kepercayaan Diri Atlet di. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(2024), 566–572.

Alamsyah, N. F., & Akkase, A. (2025). TINJAUAN AKTIVITAS OLAHRAGA BERDASARKAN USIA DAN JENIS KELAMIN. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13, 336–343.

Fadhilah, R. D. N. (2023). Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Olahraga Permainan Beregu Di Darat (Bola Tangan) Dan Di Air (Polo Air) Jawa Barat, 23(November), 31–40. Retrieved from <http://repository.upi.edu/id/eprint/90590>

Hamdani, R. A., & Sartono, H. (2021). Tingkat Percaya Diri Atlet Cabang Olahraga Individual dan Beregu. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13(March), 25–31.

Ilyas, M. Bin. (2025). Pengaruh Psikologi Olahraga Terhadap Kepercayaan Diri Pemain Bola Basket. *Psikologi, Pengaruh Terhadap, Olahraga Diri, Kepercayaan Bola, Pemain Ilyas, Muslim Bin Keolahrgaan, Fakultas Ilmu Makassar, Universitas Negeri Makassar, Kota, 6, 1964–1972*.

Januke, M., & Jati, R. P. (2025). Komunikasi Interpersonal Pelatih-Athlet untuk Peningkatan Motivasi Berprestasi pada Pelatihan Bola Basket Universitas, 6(2), 1222–1236.

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.

Mukhtarsyaf, F., Priambodo, A., Iqbal, R., & Ichsan Sabillah, M. (2022). Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket: Studi literature review. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 70–76.

Muntianu, V., & Abalas, B. (2022). The Correlation between Psychological Characteristics and Psychomotor Abilities of Junior Handball Players.

Novita, A. D., & Amrulloh, A. (2026). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri dan Tingkat Kecemasan pada Atlet Renang saat Bertanding Krapprov JATENG, 7(1), 242–250.

Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah

- dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 32–41. IPM2KPE.
- Reigal, R. E., Juan, A. V, Morillo-baro, J. P., & Hern, A. (2020). Psychological Profile , Competitive Anxiety , Moods and Self-E ffi cacy in Beach Handball Players.
- Rijal Mahendra. (2026). GAYA KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DALAM MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI ATLET SILAT. *Jurnal Sosiohumaniora Nusantara Volume*, 3, 234–241.
- Rohendi, A., & Rustiawan, D. H. (2020). KEBUTUHAN SPORT SCIENCE PADA BIDANG OLAHRAGA PRESTASI. *JOURNAL RESPECS*, 2(1), 30–45.
- Safarudin, R., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif, 3, 9680–9694.
- Simanjuntak, D. E. M. O., Jannah, M., & Saha, S. (2025). Relationship between Body Image and Sport Confidence on Athlete. *Indonesia Journal of Sport and Health Psychology* |, 1(02), 56–65.
- Spradley, P., & Huberman, M. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif, 1(2), 77–84.
- Wang, X. (2024). The association between team behaviors and competitive anxiety among team-handball players: the mediating role of achievement goals, (June), 1–8.