JURNAL STAMINA
P-ISSN 2655-1802
E-ISSN 2655-2515

TINJAUAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* ATLET BOLA BASKET SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 2X11 ENAM LINGKUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Dwegitra Lisman[1], Abu Bakar [2], Wilda Wellis[3]

[123]Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

dwegitralisman@gmail.com, abubakar@gmail.com, wildawelis@gmail.com

Abstract

The problem in this research is not yet known the picture of confidence level and skill of jump shoot basketball athletes SMAN 1 2X11 Six Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. This study aims to determine the picture of confidence level and ability of jump shoot athletes basketball SMAN 1 2X11 Six Lingkung Padang Pariaman District. This research is classified as descriptive research. This research was conducted in basketball field SMAN 1 2X11 Six Lingkung Kabupaten Padang Pariaman in October 2017. Population in this research is basketball athletes SMAN 1 2X11 Six Lingkung which amounted to 20 people. The sampling technique in this research is total sampling. Data collection is done with self confidence questionnaire instrument and ability test jump shoot. Data were analyzed descriptively.Based on the results of research that has been done about the self-confidence level and the ability of jump shoot athletes basketball SMAN 1 2X11 Six Lingkung, it can be concluded in general that the level of confidence athletes bolabasket SMAN 1 2X11 Six Lingkung are in very good category. The ability of jump shoot basketball athletes SMAN 1 2X11 Six Letters as a whole is quite enough.

Keywords: Self Confidence, Jump Shoot, Basketball

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahui gambaran tingkat kepercayaan diri dan keterampilan atlet bola basket jump shoot di SMAN 1 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri dan kemampuan atlet lompat tembak bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman pada bulan Oktober 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen angket kepercayaan diri dan tes kemampuan lompat tembak. Data dianalisis secara deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang tingkat kepercayaan diri dan kemampuan atlet lompat tembak bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung maka dapat disimpulkan secara umum bahwa tingkat kepercayaan diri atlet bola basket di SMAN 1 2X11 Enam Lingkung adalah dalam kategori sangat baik. Kemampuan atlet bola basket jump shoot SMAN 1 2X11 Enam Huruf secara keseluruhan sudah cukup memadai.

Kata Kunci: Percaya Diri, *Jump Shoot*, Bola Basket.

PENDAHULUAN

Pada era sekarang ini olahraga sudah menjadi bagian dari keseharian masyarakat. Hal

JURNAL STAMINA
P-ISSN 2655-1802
E-ISSN 2655-2515

ini dapat dilihat pada saat waktu senggang, waktu libur, maupun setelah kesibukan setiap harinya, tidak sedikit masyarakat yang menggunakan waktunya untuk berolahraga. Dimulai dari kegiatan olahraga seperti badminton, futsal, sepakbola, fitnes, bola basket dan lain-lain. Ini menunjukkan tingginya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Selain itu juga mendorong munculnya berbagai organisasi, lembaga dan tempat-tempat yang diperuntukkan khusus bagi masyarakat yang ingin berolahraga, seperti: banyaknya tempat fitnes, gedung olahraga dan lain lain.

Pemerintah sangat mendukung langkah untuk memajukan olahraga, terutama dalam Olahraga Prestasi UU RI no.3 tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional pasal 20: 1) Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya meningkatkan kemampuan dan potensi olahraga dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, 2) Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi, 3) Olahraga prestasi dilaksanakan melakukan proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan, dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, 4) Pemerintah, pemerintah daerah dan/atau masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi dan mengendalikan kegiatan olahraga prestasi, 5) Untuk memajukan olahraga prestasi, pemerintah, pemerintah daerah dan/atau masyarakat dapat mengembangkan: (a) perkumpulan olahraga. (b) pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan; (c) sentra pembinaan olahraga prestasi; (d) pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan; (e) prasarana dan sarana olahraga prestasi; (f) sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga; (g) sistem informasi keolahragaan; dan (h)melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan. 6) Untuk keselamatan dan kesehatan olahragawan pada tiap penyelengaraan wajib menyediakan tenaga medis dan/atau para medis sesuai dengan teknis penyelenggaraan olahraga prestasi.

Berdasarkan UU RI no.3 tahun 2005 pasal 20, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemerintah memberikan dukungan dan perhatian terhadap olahraga dan hak-hak warga negara untuk melakukan kegiatan olahraga dan bagi mereka yang menekuni bidang olahraga atau cabang olahraga dengan sungguh-sungguh pemerintah juga mengadakan kejuaraan dan pekan olahraga untuk munculnya prestasi-prestasi dalam bidang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang juga melakukan pembinaan ini adalah bolabasket. Bolabasket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania dan juga di Indonesia. Banyak kompetisi bola basket yang diselenggarakan setiap tahun, seperti *British Basketball*

JURNAL STAMINA
P-ISSN 2655-1802
E-ISSN 2655-2515

League (BBL) di Inggris, *National Basketball Association* (NBA) di Amerika, dan *National Basketball League* (NBL) di Indonesia.

Selama paruh pertama abad ke 20, liga-liga dan asosiasi-asosiasi bola basket baru didirikan untuk mengakomodasi minat yang semakin berkembang terhadap permainan tersebut. Selama masa inilah bola basket menjadi sebuah olahraga yang disetujui oleh National Collegiate Atletik Association (NCAA) dan menjadi salah satu cabang olahraga olimpiade.

Menurut Imam Sodikun (1992:8) bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), dipantulkan ke lantai ditempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Teknik-teknik yang harus dimiliki dalam permainan bola basket yaitu cara memegang bola basket, menangkap bola, mengoper atau melempar bola. Melempar bola terdiri atas tiga cara yaitu *over head pass*, *chest pass*, serta *bounce pass*. Selain itu mengetahui teknik dalam bermain juga penting, diantaranya adalah menggiring bola (*dribbling*), memoros (*pivot*), menembak (*Shooting*). *lay up shoot.*

Pemain bola basket berpotensi menjadi seorang penembak yang terampil banyak diantara dasar-dasar menembak bisa langsung diterapkan baik pada *freethrow* (tembakan bebas), maupun pada *jump shot* (tembakan meloncat). Melakakukan *Jump shot* (tembakan Lompat) yaitu melompatlah dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki dan luruskan kaki. Dipuncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung ke arah ring. lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola terlempar dengan *backspin* (putaran pelintir), saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran, lakukan tembakan tinggi melengkung, pastikan untuk selalu menindaklanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai ring basket.

Seperti yang telah penulis jelaskan, permainan bola basket adalah sebuah permainan dimana masing-masing tim berpacu untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin dan tim dengan angka terbanyak keluar sebagai pemenang dalam laga tersebut. Satu kali bola dimasukkan ke dalam keranjang bernilai 2 poin, 3 poin untuk tembakan diluar garis *three point* dan 1 poin untuk tembakan *free throw.*

Untuk melakukan tembakan, kondisi fisik seorang atltet juga sangat berpengaruh.

JURNAL STAMINA
P-ISSN 2655-1802
E-ISSN 2655-2515

seperti yang dikatakan Baley,dkk (dalam Bafirman dan Apri, 2008: 3), bahwa:

Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *muscular* meliputi ; daya tahan (*endurance),* kekuatan (*strength),* daya ledak (*power),* kecepatan (*speed),* kelentukan (*flexibility),* kelincahan (*agility),* keseimbangan (*balance),* dan koordinasi (*coordination).* ditinjau dari proses *metabolic* terdiridari aerobik (*aerobic power),* dan daya anaerobic (*anaerobic power).*

Sedangkan untuk melatih kemampuan *jump shoot,* kondisi fisik yang perlu ditingkatkan adalah sebagai berikut: Daya ledak (*power),* koordinasi (*coordination),* kekuatan (*strenght),* kelentukan (*fleksibility),* dan keseimbangan (*balance).* Selain kondisi fisik diatas, Percaya diri atlet juga berperan dalam keberhasilan *jump shoot*. Untuk mencapai prestasi maksimal, atlet perlu memiliki kepercayaan diri, karena percaya diri memberikan kontribusi terhadap peningkatan permainan dan peforma atlet tersebut.

Lauster (1978) dalam komarudin (2013:67) menegaskan : “tanpa adanya percaya diri maka banyak masalah yang akan timbul pada diri seseorang. Tingkatan percaya diri merupakan prediktor keberhasilan dalam setiap kompetisi, oleh sebab itu atlet-atlet yang memiliki kepercayaan diri akan konsisten dalam bersikap dan bertindak. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan interpretasi dan mengevaluasi kemampuan yang dia miliki”.

Sebelum menghadapi sebuah pertandingan atau menghadapi suatu tantangan, ada yang umum terjadi dalam diri atlet, Yaitu dimana kondisi psikologis atlet biasanya menjadi lebih tinggi, Ini dikarenakan kondisi krisis percaya diri yang sedang dialami oleh atlet, Hal ini terpicu oleh situasi dan keadaan yang akan dihadapi. Dari kondisi tersebut muncul reaksi-reaksi fisiologis dalam tubuh seorang atlet keringat mengucur deras, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah. Itu semua adalah respon fisik atas kondisi mental yang meningkat. Secara umum, atlet tersebut merasa cemas, kondisi percaya diri mempengaruhi penampilan atlet, salah satu efek dari percaya diri yang lemah adalah timbulnya perasaan cemas.

Salah satu tim bola basket yang melakukan pembinaan adalah tim bola basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 2X11 Enam Lingkung. Tim ini pernah menjuarai turnamen bola basket INS Kayutanam antar SMA sekabupaten Padang Pariaman dalam rangka memperingati hari ulang tahun INS Kayutanam pada tahun 2013. Namun sekitar dua tahun belakang ini SMAN 1 2X11 Enam Lingkung mengalami penurunan prestasi akibat jarangnya latihan dan kurangnya minat untuk bermain bola basket.

Berdasarkan observasi dan wawancara di lapangan bersama pelatih yang bernama

JURNAL STAMINA
P-ISSN 2655-1802
E-ISSN 2655-2515

Furqan Tanjung pada bulan Januari 2017 saat SMAN 1 2X11 Enam Lingkung melakukan sparing atau uji coba dengan SMAN 1 VII KOTO Sungai Sarik di lapangan basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung tim bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung mengalami kekalahan disebabkan karena belum diketahui kemampuan *jump shoot,* teknik dasar bola basket, mental juara, tingkat kepercayaan diri, kondisi fisik dan kekompakan pada tim bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman sehingga permainan tim tidak berkembang dan kurang optimal, ketika ditanyakan kepada pemain, jawaban yang sering dikemukakan adalah belum diketauhuinya tingkat percaya diri akan kemampuan dirinya, keterampilan teknik dasar seperti *drible, passing, lay up, jump shoot* dan masalah lainnya masih belum dikuasai dengan baik dan benar, kurangnya motivasi yang kuat untuk menjadi juara,merasa takut kalah, tegang, takut tidak dapat bermain bagus, serta tidak dapat keluar dari tekanan yang besar yakni hilangnya konsentrasi. Hal-hal diatas dapat menjadi salah satu penyebab kekalahan dalam sebuah pertandingan.

Menurut uraian tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh tentang kepercayaan diri dan kemampuan *jump shoot* pemain bola basket SMAN 1 2x11 Enam Lingkung.Judul dari penelitian yang penulis angkat adalah Tinjauan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kemampuan *Jump shoot* Atlet Bola Basket SMAN 1 2x11 Enam Lingkung.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif maksudnya peneliti hanya mengetahui gambaran tingkat percaya diri dan kemampuan *jump shoot* atlet bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 2X11 Enam Lingkung. Sudjana (1986:64) mengemukakan “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala dan kejadian dimana sekarang atau untuk meneliti masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilakukan”. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2017. Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung. Setelah peneliti melakukan survei dilapangan diketahui pemain yang terdaftar berjumlah 20 orang. Berpedoman pada jumlah populasi, maka pengambilan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik *total sampling*, yaitu jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini adapun instrumen yang dipergunakan adalah angket.Dalam melaksanakan penelitian menggunakan angket atau kuisioner dengan penyusunan angket dilakukan menurut skala Likert. Skala Likert merupakan skala untuk menentukan sikap dari seseorang, dengan empat kategori jawaban (Ridwan 2002:13) yaitu: selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), dan tidak pernah (TP).

JURNAL STAMINA
P-ISSN 2655-1802
E-ISSN 2655-2515

Arikunto (2010:194) menjelaskan: “kuisioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.”

Dalam penelitian ini dipergunakan kuisioner berstruktur, karena dalam pelaksanaan dan pemberian skor kusioner terstuktur bersifat langsung dan hasilnyapun mengarah pada analisis. Kuisioner ini diberikan secara serentak pada atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung pada saat sebelum bertanding.Untuk mengetahui kemampuan jump shoot atlet menurut Adnan Fardi (1999: 53) tujuan tes *jump shoot* adalah menghitung bola yang masuk. Peralatannya yaitu bola basket, alat tulis, *cones,*pluit. Adapun teknik analisis yang digunakan untuk mendapatkan hasil tingkat kepercayaan diri dan kemampuan *Jump Shoot* adalah sebagai berikut.Data yang diperoleh dalam deskriptif dengan perhitungan frekuensi (f) dan persentase (%), dengan formulasi sebagai berikut:

$$\boldsymbol{P = \frac{f}{N}\ x\ 100\%}$$

Ket: P = Persentase
F = Frekuensi
N = Jumlah Sampel.

HASIL PENELITIAN

1. Kepercayaan diri atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung dilihat dari sub variabel

Sebelum membahas mengenai hasil penelitian mengenai kemampuan *jump shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung, terlebih dahulu membahas uji signifikan angket yang digunakan dalam penelitian.

Dari angket bahwa ada lima pernyataan dalam angket uji coba yang tidak valid. Maka dari itu peneliti menggunakan 35 soal yang telah valid untuk penelitian.

Berdasarkan verifikasi data yang telah didapatkan tentang tingkat kepercayaan diri atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung yang diperoleh dari sub variabel yang terdiri dari: a) keyakinan diri, b) sikap positif, c) memanfaatkan kelebihan . Maka dapat dideskripsikan hasilnya sebagai berikut:

a. Keyakinan Diri atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung

Berdasarkan data yang diperoleh atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung dilihat dari keyakinan diri dapat diketahui nilai rata-rata yaitu

JURNAL STAMINA
P-ISSN 2655-1802
E-ISSN 2655-2515

Tabel 5. Tingkat Kepercayaan Diri dilihat dari Keyakinan Diri

NO	KLASIFIKASI	KRITERIA	F	%
1.	76% - 100%	Sangat Baik	10	50
2.	51% - 75%	Baik	9	45
3.	26% - 50%	Kurang Baik	1	5
4.	0% – 25%	Tidak Baik	0	0

Berdasarkan klasifikasi pada tabel 5 aspek keyakinan diri, dapat diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung dilihat dari keyakinan diri terdapat 10(50%) berada pada kriteria sangat baik, 9 (45%) pemain yang berada pada kriteria baik, dan 1(5%) pada kriteria kurang baik dan 0 (0%) pada kriteria tidak baik.

b. Sikap Positif atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung

Berdasarkan data yang diperoleh atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung dilihat dari sikap positif dapat diketahui nilai rata-rata yaitu:

Tabel 6. Tingkat Kepercayaan Diri dilihat dari Sikap Positif

NO	KLASIFIKASI	KRITERIA	F	%
1.	76% - 100%	Sangat Baik	16	80
2.	51% - 75%	Baik	4	20
3.	26% - 50%	Kurang Baik	0	0
4.	0% – 25%	Tidak Baik	0	0

Berdasarkan klasifikasi pada tabel 6 aspek sikap positif, dapat diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung dilihat dari sikap positif terdapat 16(80%) berada pada kriteria sangat baik, 4(20%) pemain berada pada kriteria baik, dan 0(0%) pada kriteria kurang baik dan tidak baik.

c. Memanfaatkan Kelebihan atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung

Berdasarkan data yang diperoleh atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung dilihat dari memanfaatkan kelebihan dapat diketahui nilai rata-rata yaitu:

JURNAL STAMINA
P-ISSN 2655-1802
E-ISSN 2655-2515

Tabel 7.Kepercayaan Diri dilihat dari Memanfaatkan kelebihan

NO	KLASIFIKASI	KRITERIA	F	%
1.	76% - 100%	Sangat Baik	13	65
2.	51% - 75%	Baik	7	35
3.	26% - 50%	Kurang Baik	0	0
4.	0% – 25%	Tidak Baik	0	0

Berdasarkan klasifikasi pada tabel 7 aspek memanfaatkan kelebihan, dapat diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung dilihat dari aspek memanfaatkan kelebihan terdapat 13(65%) berada pada kriteria sangat baik, 7 (35%) pemain yang berada pada kriteria baik, dan 0(0%) pada kriteria kurang baik, dan 0(0%) pada kriteria tidak baik

d. Klasifikasi kepercayaan diri atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung secara umum.

Berdasarkan klasifikasi kepercayaan diri atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung tergolong sangat baik yaitu 81%.

2. Kemampuan *Jump Shoot* Atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung dilihat dari Sub Variabel

Berdasarkan verifikasi data yang telah didapatkan tentang kemampuan *jump shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung. Maka dapat dideskripsikan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 8. Tingkat Kemampuan *Jump Shoot*

NO	Kriteria	Jumlah Goal (F)	%
1.	Sangat baik	0	0
2.	Baik	2	10
3.	Cukup baik	11	55
4.	Kurang baik	7	35
5.	Sangat kurang	0	0

Berdasarkan tabel 8 maka hasil tes kemampuan *jump shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung dapat dipersentasekan sebagai berikut: 0 orang masuk kedalam kriteria sangat baik, 2 orang masuk kedalam kriteria baik, 11 orang masuk kedalam kriteria cukup baik, 7 orang masuk kedalam kriteria kurang, dan 0 orang masuk kedalam kriteria sangat kurang, dan dapat dipersentasekan sebagai berikut: mendapat skor 5 sebanyak 0%, mendapat skor 4 sebanyak 10%, mendapat skor 3 sebanyak 55%, mendapat skor 2

JURNAL STAMINA
P-ISSN 2655-1802
E-ISSN 2655-2515

sebanyak 35%, dan mendapat skor 1 sebanyak 0%.

Berdasarkan tes kemampuan *jump shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung diketahui rata-rata hasil tes kemampuan *jump shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung yaitu 7.3 %

PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan dikemukakan pembahasan dari hasil penelitian mengenai tinjauan tingkat kepercayaan diri dan kemampuan *jump shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat dilakukan pembahasan sebagai berikut:

Pembahasan tingkat kepercayaan diri atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, aspek yang dinilai dalam pelaksanaan tes adalah sampel mengikuti petunjuk yang diberikan oleh peneliti dalam pengisian angket penelitian, maka diperoleh hasil bahwa tingkat kepercayaan diri dari semua sampel dapat dikategorikan sangat baik dengan rata-rata skor 81%. Dilihat dari hasil yang diperoleh dapat kita lihat bahwa kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung dikategorikan sangat baik, dengan kepercayaan diri yang mereka miliki ini tentu dapat membawa dampak positif bagi tim bola basket tersebut, karena idealnya setiap atlet bola basket hendaknya memiliki kepercayaan diri yang baik.

Kepercayaan diri yang tinggi dapat membuat seseorang menjadi lebih yakin dan fokus terhadap apa yang dihadapinya, begitu pun dalam sebuah tim, sebuah tim dengan pemain-pemain yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih cepat maju, berkembang, dan meraih prestasi. Kepercayaan diri yang baik ini tentu tidak diperoleh dengan mudah, tentu ada faktor-faktor yang mempengaruhi, peneliti melihat beberapa faktor yang berperan yaitu: nyamannya suasana latihan, karena suasana latihan yang menyenangkan akan membuat atlet menjadi lebih giat dalam berlatih dan selalu siap mempelajari teknik-teknik baru. Metode latihan yang dijalani oleh atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung juga sangat berfariasi, seperti latihan passing yang berbeda-beda, latihan *three on three*, *lay up* dan lain-lain. Dorongan dari pelatih dan orang tua juga dapat meningkatkan semangat, motivasi, dan kepercayaan diri atlet tersebut.

Dari penjelasan dapat kita lihat besarnya manfaat dari memiliki kepercayaan diri yang tinggi, namun pada kenyataannya tingkat kepercayaan diri yang tinggi saja tidak cukup untuk dapat membuat atlet menjadi berprestasi. Kepercayaan diri yang tinggi tanpa dibantu dengan penguasaan teknik yang baik juga tidak dapat membawa sebuah tim pada kemenangan, oleh

JURNAL STAMINA
P-ISSN 2655-1802
E-ISSN 2655-2515

karena itu atlet juga harus pandai menguasai teknik dengan baik sehingga memperoleh hasil yang maksimal.

Pembahasan kemampuan *jump shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung

Berdasarkan verifikasi data yang telah didapatkan tentang kemampuan *jump shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung diketahui bahwa secara keseluruhan dikategorikan cukup. Jika dilihat dari hasil penelitian yang diperoleh tentu tidak memuaskan, hal ini jelas berpengaruh baik terhadap prestasi atlet maupun terhadap prestasi tim. Dapat dilihat dari absennya tim bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung dari gelar juara di beberapa pertandingan yang lewat. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya penerapan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot*, dan rendahnya faktor-faktor kondisi fisik yang berguna untuk melakukan *jump shoot* seperti daya ledak, koordinasi, keseimbangan, juga disebabkan oleh faktor intensitas latihan karena jika intensitas latihan *jump shoot* rendah atau jarang dilakukan, tentu atlet tetap tidak akan mampu melakukannya dengan baik.

Melihat kondisi diatas perlu dilakukan upaya yang dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung ini, yaitu dengan cara memperluas wawasan atlet mengenai tembakan *jump shoot*, memberikan latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot,* seperti meningkatkan daya ledak otot lengan dengan latihan push up, meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan cara memberi latihan jump to box, dan lain -lainnya..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan tentang tinjauan tingkat kepercayaan diri dan kemampuan *jump shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan secara umum bahwa tingkat kepercayaan diri atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung berada dalam kategori sangat baik. Berdasarkan hasil deskripsi data, secara keseluruhan kondisi tingkat kemampuan *jump shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung dikategorikan cukup**.**

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharmisi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Fardi, Adnan. 1999. *Buku Ajar*: Bola Basket. Padang: FIK UNP

Komarudin, 2013. Psikologi Olahraga. Bandung: PT. REMAJA ROSDAKARYA.

JURNAL STAMINA
P-ISSN 2655-1802
E-ISSN 2655-2515

Sodikun Imam, 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket* Jakarta: Dedikbud Dirtjen Dikti Proyek Tenaga Kependidikan

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Undang-Uandang Sistem Keolahragaan Nasional.* Jakarta: SinarGrafika.