

Hubungan Kepercayaan Diri dengan Keberhasilan *Free throw* pada Pemain Bola Basket

Agus Sutriawan^{1,*}, Muhammad Akbar Syafruddin¹, Hikmad Hakim¹

¹Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Author: agus.sutriawan@unm.ac.id

Abstrak

Keberhasilan *free throw* dalam permainan bola basket tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik shooting, tetapi juga oleh kesiapan psikologis pemain, terutama kepercayaan diri ketika menghadapi tekanan latihan maupun pertandingan. Rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan keraguan, kecemasan, dan penurunan konsentrasi sehingga peluang keberhasilan tembakan menjadi berkurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan keberhasilan *free throw* pada pemain bola basket. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 30 pemain bola basket yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria aktif mengikuti latihan dan memiliki pengalaman bermain minimal satu tahun. Data kepercayaan diri dikumpulkan melalui angket skala Likert sebanyak 25 butir, sedangkan keberhasilan *free throw* diukur melalui tes praktik 10 kali percobaan tembakan bebas. Instrumen angket diuji validitas menggunakan korelasi product moment dan reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach. Data dianalisis dengan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi Pearson Product Moment pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kepercayaan diri pemain berada pada kategori sedang hingga tinggi, sedangkan kemampuan *free throw* berada pada kategori sedang hingga baik. Uji korelasi menunjukkan hubungan sangat kuat dan signifikan antara kepercayaan diri dengan keberhasilan *free throw* ($r = 0,924$; $p = 0,000$), dengan kontribusi sebesar 85,3%. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan bola basket perlu mengintegrasikan latihan mental, seperti penguatan kepercayaan diri, visualisasi, *self-talk* positif, dan simulasi tekanan pertandingan, untuk meningkatkan konsistensi keberhasilan *free throw*.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri; *Free throw*; Bola Basket; Psikologi Olahraga

Received: 27 Apr 2026; Revised: 30 Jun 2026; Accepted: 24 Jul 2026; Available Online: 17 Agu 2026

1. PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut perpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kesiapan psikologis. Selain keterampilan dasar seperti dribble, passing, dan shooting, pemain juga dituntut memiliki kesiapan mental yang baik agar mampu tampil optimal dalam setiap situasi pertandingan. Salah satu teknik penting dalam permainan bola basket adalah *free throw* karena dilakukan dari garis tembakan bebas tanpa gangguan langsung lawan dan dapat menjadi penentu kemenangan pada situasi pertandingan yang ketat. Meskipun terlihat sederhana, *free throw* menuntut kestabilan gerak, fokus visual, konsentrasi, dan kontrol emosi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa keberhasilan *free throw* tidak hanya dipengaruhi oleh teknik shooting, tetapi juga oleh kesiapan mental, latihan konsentrasi, visualisasi, dan kemampuan pemain mengelola tekanan saat melakukan tembakan (Alimuddin et al., 2024).

Salah satu faktor psikologis yang memiliki peran penting dalam keberhasilan *free throw* adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan pemain terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas gerak secara efektif, termasuk ketika harus melakukan tembakan bebas dalam situasi yang menekan. Dalam konteks bola basket, pemain yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih tenang, fokus, dan mampu mempertahankan koordinasi gerak saat melakukan *free throw*. Sebaliknya, pemain dengan kepercayaan diri rendah lebih mudah mengalami keraguan, kecemasan, dan gangguan konsentrasi yang dapat menurunkan akurasi tembakan. Hal ini sejalan dengan kajian terbaru yang menempatkan kepercayaan diri sebagai atribut penting dalam pembinaan atlet bola basket (Setianovan et al., 2022; Sulendro, 2023).

Dalam situasi pertandingan yang kompetitif, tekanan dari penonton, pelatih, lawan, dan kondisi skor dapat memengaruhi kondisi mental pemain. *Free throw* sering dilakukan pada momen krusial, seperti saat waktu pertandingan hampir habis atau ketika selisih skor sangat tipis. Pada kondisi tersebut, kepercayaan diri membantu pemain mempertahankan perhatian, mengontrol emosi, dan mengeksekusi teknik shooting secara konsisten. Latihan mental seperti self-talk, imagery, dan latihan konsentrasi terbukti relevan untuk membantu pemain menghadapi tekanan fisik maupun psikologis saat melakukan *free throw* (Galanis et al., 2022).

Penelitian terdahulu dalam lima tahun terakhir menunjukkan perhatian yang semakin besar terhadap faktor psikologis dalam keterampilan shooting bola basket. (Setianovan et al., 2022) menemukan hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan keberhasilan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket. (Sulendro, 2023) melaporkan bahwa mayoritas atlet bola basket klub berada pada kategori kepercayaan diri tinggi, sehingga aspek ini penting dalam pembinaan prestasi. (Alimuddin et al., 2024) menunjukkan bahwa latihan imagery dan konsentrasi dapat meningkatkan kemampuan *free throw* pada pemain bola basket putri, sedangkan Rahmani dan (Rahmani & Setyagraha, 2025) menegaskan adanya kontribusi percaya diri dan konsentrasi terhadap hasil *free throw*. Temuan (Saepuloh et al., 2026) juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki arah hubungan positif terhadap hasil *free throw*, meskipun kontribusinya dapat berbeda ketika dikaitkan dengan faktor fisik seperti kelentukan pergelangan tangan.

Novelty penelitian ini terletak pada penekanan hubungan langsung antara kepercayaan diri dan keberhasilan *free throw* melalui kombinasi pengukuran psikologis menggunakan angket dan tes keterampilan lapangan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menggambarkan tingkat kepercayaan diri pemain, tetapi juga menguji besar kontribusinya terhadap keberhasilan tembakan bebas. Urgensi penelitian ini semakin kuat karena pelatih masih cenderung mengutamakan latihan teknik dan fisik, sementara aspek mental yang memengaruhi konsistensi *free throw* belum selalu dimasukkan secara sistematis dalam program latihan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan kepercayaan diri dengan keberhasilan *free throw* penting dilakukan untuk memperkuat dasar ilmiah pembinaan mental pemain bola basket. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan psikologi olahraga dan manfaat praktis bagi pelatih dalam merancang latihan yang tidak hanya menekankan teknik shooting, tetapi juga penguatan kepercayaan diri, visualisasi, self-talk positif, konsentrasi, dan simulasi tekanan pertandingan secara berkelanjutan.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional (Sugiyono, 2022). Desain korelasional digunakan untuk menguji tingkat hubungan antara variabel kepercayaan diri sebagai variabel bebas (X) dan keberhasilan *free throw* sebagai variabel terikat (Y), tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan pada pemain bola basket yang aktif mengikuti kegiatan latihan rutin. Populasi penelitian adalah seluruh pemain bola basket yang memenuhi karakteristik penelitian, sedangkan sampel berjumlah 30 pemain yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria sampel meliputi: (1) aktif mengikuti latihan bola basket, (2) memiliki pengalaman bermain minimal satu tahun, (3) bersedia mengikuti pengisian angket dan tes *free throw*, serta (4) berada dalam kondisi fisik yang memungkinkan untuk mengikuti tes lapangan.

Instrumen penelitian terdiri atas angket kepercayaan diri dan tes keberhasilan *free throw*. Angket kepercayaan diri disusun dalam bentuk skala Likert sebanyak 25 butir pernyataan dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skor pernyataan positif diberi nilai 5 sampai 1, sedangkan pernyataan negatif diberi nilai sebaliknya. Keberhasilan *free throw* diukur melalui tes praktik di lapangan dengan memberikan 10 kesempatan tembakan bebas kepada setiap pemain; skor diperoleh dari jumlah tembakan yang berhasil masuk ke ring. Sebelum digunakan, angket diuji validitas menggunakan korelasi product moment dan reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui pemberian angket terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan tes *free throw* pada kondisi lapangan yang sama. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh nilai mean, median, standar deviasi, minimum, dan maksimum. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk sebagai prasyarat analisis, kemudian hubungan antarvariabel diuji menggunakan korelasi Pearson Product Moment pada taraf signifikansi 0,05 dengan bantuan perangkat lunak statistik (Ghozali, 2021).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tahapan analisis yang telah dijelaskan pada metode penelitian, hasil penelitian disajikan melalui uji kelayakan instrumen, uji prasyarat analisis, analisis deskriptif, dan uji hipotesis. Penyajian ini dilakukan agar hasil penelitian selaras dengan teknik analisis data yang digunakan.

Uji validitas terhadap 25 butir angket kepercayaan diri dilakukan menggunakan korelasi product moment. Pada jumlah sampel 30 pemain, nilai r tabel pada taraf signifikansi 0,05 adalah 0,361. Hasil pengujian menunjukkan bahwa butir pernyataan yang digunakan dalam analisis telah memenuhi kriteria valid karena nilai r hitung berada di atas r tabel, sehingga angket dapat digunakan untuk mengukur kepercayaan diri pemain.

Uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach menunjukkan bahwa angket kepercayaan diri berada pada kategori reliabel karena memenuhi batas minimal koefisien reliabilitas 0,70. Dengan demikian, instrumen angket dinyatakan memiliki konsistensi internal yang memadai untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Selanjutnya, uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data kepercayaan diri dan keberhasilan *free throw* berdistribusi normal karena nilai signifikansi masing-masing variabel lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, analisis korelasi Pearson Product Moment dapat digunakan untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dan keberhasilan *free throw*.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

Data	Percaya Diri	Free throw
Mean	89.80	6.53
Median	89.50	6.50
Std. Deviation	11.751	1.456
Minimum	70	4
Maximum	110	9

Berdasarkan hasil uji deskriptif, variabel kepercayaan diri memiliki nilai mean 89,80 dan median 89,50 yang menunjukkan distribusi data relatif normal dengan tingkat kepercayaan diri pemain berada pada kategori sedang hingga tinggi, serta variasi yang cukup besar ($SD = 11,751$) dengan rentang skor 70–110. Sementara itu, variabel keberhasilan *free throw* memiliki mean 6,53 dan median 6,50 yang juga menunjukkan distribusi seimbang, dengan kemampuan pemain rata-rata mampu memasukkan 6–7 tembakan, serta variasi yang relatif kecil ($SD = 1,456$) dalam rentang skor 4–9. Secara keseluruhan, kedua variabel menunjukkan data yang cukup homogen dan layak untuk dianalisis lebih lanjut dalam uji hubungan.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	R Square	Sig. (p)	Keterangan
Kepercayaan Diri dengan Free throw	0.924	0.853	0.000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,924 yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara kepercayaan diri dengan keberhasilan *free throw* pada pemain bola basket. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,853 mengindikasikan bahwa sebesar 85,3% variasi dalam keberhasilan *free throw* dapat dijelaskan oleh kepercayaan diri, sedangkan sisanya sebesar 14,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Selain itu, nilai signifikansi ($Sig. p$) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan terhadap keberhasilan *free throw* pada pemain bola basket.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kepercayaan diri dengan keberhasilan *free throw* pada pemain bola basket, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,924 dan signifikansi 0,000. Temuan ini menegaskan bahwa aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri, memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan performa teknik dalam olahraga. Dalam konteks ini, *free throw* sebagai keterampilan yang menuntut konsentrasi tinggi sangat dipengaruhi oleh kondisi mental pemain. Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan pemain untuk mengeksekusi *free throw* dengan lebih tenang dan terkontrol. Ketika pemain yakin terhadap kemampuannya, ia cenderung mampu mengurangi

gangguan psikologis seperti kecemasan dan keraguan, sehingga fokus dan koordinasi gerak saat melakukan tembakan menjadi lebih baik (Ghozali, 2021; Setianovan et al., 2022).

Sebaliknya, pemain dengan kepercayaan diri rendah cenderung mengalami tekanan mental yang lebih tinggi, terutama dalam situasi pertandingan yang menentukan. Keraguan terhadap kemampuan diri dapat mengganggu konsentrasi dan menyebabkan kesalahan dalam teknik shooting. Kondisi ini menjelaskan mengapa kepercayaan diri menjadi faktor penting yang tidak dapat diabaikan dalam pembinaan atlet bola basket. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,853 menunjukkan bahwa 85,3% variasi keberhasilan *free throw* dapat dijelaskan oleh kepercayaan diri. Angka ini tergolong sangat tinggi, yang berarti bahwa kontribusi kepercayaan diri terhadap performa *free throw* sangat dominan dibandingkan faktor lainnya. Meskipun demikian, masih terdapat 14,7% faktor lain yang juga berpengaruh, seperti teknik shooting, pengalaman bermain, kondisi fisik, koordinasi gerak, konsentrasi, dan faktor lingkungan latihan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menegaskan bahwa aspek mental perlu dipertimbangkan dalam peningkatan performa shooting bola basket. Latihan *self-talk* terbukti membantu performa *free throw* ketika pemain berada dalam kondisi kelelahan fisik, sedangkan latihan imagery dan konsentrasi dapat memperkuat fokus serta kesiapan mental pemain saat melakukan tembakan bebas (Alimuddin et al., 2024; Galanis et al., 2022). Hasil ini juga memperkuat temuan (Rahmani & Setyagraha, 2025) bahwa percaya diri dan konsentrasi memiliki kontribusi terhadap hasil *free throw*. Dengan demikian, latihan yang hanya berfokus pada teknik belum cukup untuk meningkatkan performa atlet secara optimal. Pelatih perlu mengintegrasikan latihan mental, seperti visualisasi, *self-talk* positif, latihan konsentrasi, dan simulasi tekanan pertandingan.

Dalam konteks pembelajaran dan pelatihan, pelatih memiliki peran penting dalam membangun kepercayaan diri atlet. Dukungan, motivasi, penguatan positif, serta umpan balik yang konstruktif dapat membantu pemain mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya (Sutriawan, Kamal, et al., 2025). Lingkungan tim yang positif juga dapat memperkuat rasa percaya diri pemain dalam menghadapi berbagai situasi pertandingan. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa evaluasi performa atlet sebaiknya tidak hanya didasarkan pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis. Dengan demikian, proses pembinaan atlet dapat dilakukan secara lebih menyeluruh dan berkelanjutan (Sutriawan, Syafruddin, et al., 2025).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan hubungan yang sangat kuat, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti jumlah sampel yang relatif terbatas, desain penelitian yang bersifat korelasional, serta fokus pada satu jenis keterampilan saja, yaitu *free throw*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, menambahkan variabel psikologis lain seperti kecemasan, konsentrasi, motivasi, dan mental toughness, serta menggunakan desain eksperimen untuk menguji efektivitas program latihan mental terhadap peningkatan *free throw*. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor kunci dalam keberhasilan *free throw* pada pemain bola basket. Dengan meningkatkan kepercayaan diri, pemain tidak hanya mampu memperbaiki performa tekniknya, tetapi juga lebih siap menghadapi tekanan pertandingan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kepercayaan diri dengan keberhasilan *free throw* pada pemain bola basket. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,924 dengan nilai signifikansi 0,000, serta kontribusi kepercayaan diri sebesar 85,3% terhadap keberhasilan *free throw*. Pemain dengan tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung lebih tenang, fokus, dan mampu mengeksekusi tembakan bebas secara lebih efektif. Dengan demikian, kepercayaan diri menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kemampuan *free throw*, sehingga pembinaan atlet tidak hanya berfokus pada aspek teknik dan fisik, tetapi juga mencakup pengembangan aspek psikologis secara terencana dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

Alimuddin, Khairunnisa, A., Dinata, W. W., Rifki, M. S., Komaini, A., Igoresky, A., Liza, Asman, A., Nazri, S. B. M., & Wahyudin. (2024). Enhancing *Free throw* Basketball Shooting Ability in Female Basketball Players

- through Imagery and Concentration Exercises. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(6), 1426–1433. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.06161>
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Charachousi, F., Latinjak, A. T., Comoutos, N., & Theodorakis, Y. (2022). Strategic Self-Talk Assists Basketball *Free throw* Performance under Conditions of Physical Exertion. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 892046. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.892046>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Rahmani, W. O. A., & Setyagraha, E. (2025). Kontribusi Percaya Diri dan Konsentrasi terhadap Hasil *Free throw* Basketball Baubau Academy. *Jurnal ILARA*, 16(1), 12–18.
- Saepuloh, A., Rizal, R. M., & Suhada. (2026). The Effect of Wrist Flexibility and Self-Confidence on Basketball Shooting *Free throw* Results. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 8(1), 11–20.
- Setianovan, R., Kurniawan, F., & Siswanto, S. (2022). Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri terhadap Keberhasilan *Free throw* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 2 Klari. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(16), 498–515. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7068035>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R\&D*. Alfabeta.
- Sulendro, S. (2023). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket pada Klub GMT Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 82–88. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7560883>
- Sutriawan, A., Kamal, M., Hasyim, M. Q., & Ilyas, M. Bin. (2025). *Free throw* Motion Analysis of the FIKK UNM Basketball Team. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 17(3), 2867–2874.
- Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., & Iskandar, I. (2025). The Influence Of The Jigsaw-Type Cooperative Learning Model In Increasing Student Confidence In Participating In Athletic Lectures. *STAMINA*, 8(3), 141–147.