

Hubungan *Sport Commitment* dengan Konsistensi Kehadiran Latihan Atlet Bola Basket

A. Febi Irawati^{1*}, Andi Sahrul Jahrir¹

¹Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Author: febi.irawati@unm.ac.id

Abstrak

Konsistensi kehadiran latihan merupakan salah satu indikator penting dalam keberhasilan proses pembinaan atlet karena menentukan kontinuitas adaptasi fisik, penguasaan keterampilan, serta kesiapan menghadapi kompetisi. Salah satu faktor psikologis yang diduga memengaruhi konsistensi kehadiran latihan adalah *Sport Commitment*, yaitu komitmen atlet untuk mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan serta kontribusi *Sport Commitment* terhadap konsistensi kehadiran latihan atlet bola basket BKMFK Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 38 atlet yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. *Sport Commitment* diukur menggunakan *Sport Commitment Questionnaire-2* (SCQ-2), sedangkan konsistensi kehadiran latihan diperoleh melalui persentase kehadiran atlet berdasarkan data absensi latihan selama periode penelitian. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor *Sport Commitment* memiliki nilai rata-rata $95,87 \pm 10,21$, sedangkan rata-rata konsistensi kehadiran latihan mencapai $88,05 \pm 8,47\%$. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *Sport Commitment* dan konsistensi kehadiran latihan ($r = 0,648$; $p < 0,001$). Hasil regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *Sport Commitment* memberikan kontribusi sebesar 42,0% terhadap variasi konsistensi kehadiran latihan ($R^2 = 0,420$; $\beta = 0,648$; $F = 26,152$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Sport Commitment* yang dimiliki atlet, semakin tinggi pula konsistensi kehadiran latihan yang ditunjukkan. Oleh karena itu, penguatan *Sport Commitment* perlu menjadi salah satu fokus dalam proses pembinaan atlet untuk mendukung keberlangsungan latihan secara optimal.

Kata Kunci: *Sport Commitment*; Latihan; Bola Basket; Pembinaan Atlet

Received: 29 Jul 2026; Revised: 22 Agu 2026; Accepted: 26 Agu 2026; Available Online: 31 Agu 2026

1. PENDAHULUAN

Pembinaan atlet merupakan suatu proses yang dirancang secara sistematis untuk mengembangkan kemampuan atlet secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, teknik, taktik, dan psikologis guna mencapai performa optimal dalam kompetisi (Candra et al., 2025; Ribeiro et al., 2021). Dalam cabang olahraga bola basket, proses pembinaan memerlukan program latihan yang terencana dan dilaksanakan secara berkesinambungan karena karakteristik permainan menuntut penguasaan berbagai keterampilan secara simultan, seperti kemampuan teknik dasar, pengambilan keputusan, kerja sama tim, kondisi fisik, dan kesiapan mental (Abrar & Fitroni, 2021; Trunić & Mladenović, 2014). Adaptasi terhadap beban latihan hanya dapat terjadi apabila atlet mengikuti program latihan secara konsisten dalam jangka waktu tertentu. Ketidakteraturan mengikuti latihan dapat menghambat perkembangan kemampuan atlet karena stimulus latihan yang diterima menjadi tidak optimal sehingga berdampak pada penurunan kualitas performa individu maupun tim (Bompa & Buzzichelli, 2019; Till et al., 2022). Oleh karena itu, konsistensi mengikuti latihan menjadi salah satu komponen penting dalam sistem pembinaan olahraga prestasi. Salah satu indikator yang paling mudah diamati untuk menilai konsistensi latihan adalah tingkat kehadiran atlet pada setiap sesi latihan yang telah dijadwalkan. Kehadiran latihan tidak hanya menunjukkan frekuensi partisipasi atlet, tetapi juga mencerminkan kedisiplinan, tanggung jawab, dan kesediaan atlet untuk menjalankan program latihan secara berkelanjutan (Gilbert & Côté, 2013). Atlet yang memiliki tingkat kehadiran tinggi memperoleh kesempatan lebih besar untuk menerima umpan balik dari pelatih, memperbaiki kesalahan teknik, meningkatkan koordinasi permainan, serta membangun pemahaman taktik bersama rekan satu tim. Sebaliknya, atlet yang sering tidak hadir berpotensi kehilangan kesempatan belajar, mengalami keterlambatan perkembangan keterampilan, dan mengurangi efektivitas latihan kelompok. Dengan demikian, konsistensi kehadiran latihan dapat dipandang sebagai salah satu indikator keberhasilan proses pembinaan atlet karena mencerminkan keterlibatan nyata atlet dalam seluruh rangkaian program latihan yang telah dirancang (Côté et al., 2010; Gilbert & Côté, 2013).

Meskipun kehadiran latihan memiliki peran yang sangat penting, berbagai organisasi olahraga masih menghadapi permasalahan berupa rendahnya konsistensi kehadiran atlet dalam mengikuti latihan. Fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri atlet. Faktor eksternal meliputi tuntutan akademik, pekerjaan, konflik jadwal, kondisi keluarga, hingga keterbatasan fasilitas transportasi, sedangkan faktor internal meliputi kelelahan, cedera, kejenuhan terhadap latihan, rendahnya motivasi, serta menurunnya komitmen terhadap olahraga yang dijalani (Fraser-Thomas et al., 2016; Gomez et al., 2018; McCormick et al., 2018). Dalam olahraga beregu seperti bola basket, ketidakhadiran beberapa atlet tidak hanya memengaruhi perkembangan individu, tetapi juga mengurangi efektivitas latihan tim karena pelatih tidak dapat menjalankan simulasi permainan secara optimal sesuai dengan program periodisasi yang telah disusun. Kondisi tersebut dapat menghambat pembentukan kerja sama antarpemain, mengurangi kualitas komunikasi di lapangan, serta menurunkan kesiapan tim menghadapi kompetisi. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi konsistensi kehadiran latihan menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas pembinaan atlet. Salah satu faktor yang diduga memiliki kontribusi besar terhadap perilaku kehadiran latihan adalah faktor psikologis, khususnya *Sport Commitment*. Konsep *Sport Commitment* diperkenalkan sebagai bentuk keinginan dan tekad psikologis individu untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas olahraga (Berki et al., 2019; Krinanthi et al., 2010). *Sport Commitment* menjelaskan alasan mengapa seorang atlet tetap bertahan menjalani latihan dan kompetisi meskipun menghadapi berbagai tantangan, tekanan, maupun pengorbanan selama proses pembinaan. Atlet dengan tingkat *Sport Commitment* yang tinggi cenderung memiliki kemauan yang lebih kuat untuk tetap mengikuti latihan, mempertahankan keterlibatan dalam tim, serta berusaha mencapai tujuan olahraga yang telah ditetapkan (Berki et al., 2019; Scanlan et al., 1993, 2016).

Menurut *Sport Commitment Model*, komitmen atlet dibentuk oleh beberapa komponen yang saling berinteraksi, yaitu sport enjoyment, valuable opportunities, personal investment, social support, social constraints, dan involvement alternatives (Berki et al., 2019, 2026; Scanlan et al., 1993, 2016). Keenam komponen tersebut secara bersama-sama memengaruhi keputusan atlet untuk tetap berpartisipasi dalam latihan maupun kompetisi. Dengan demikian, *Sport Commitment* tidak hanya dipandang sebagai sikap psikologis, tetapi juga sebagai faktor yang dapat memengaruhi perilaku nyata atlet, termasuk kedisiplinan dan konsistensi dalam menghadiri latihan. Semakin tinggi tingkat *Sport Commitment* yang dimiliki atlet, semakin besar kemungkinan atlet mempertahankan partisipasinya secara berkelanjutan selama proses pembinaan (Scanlan et al., 2016; Sousa et al., 2013). Penelitian-penelitian sebelumnya melaporkan bahwa *Sport Commitment* berkorelasi positif dengan motivasi intrinsik, keterlibatan jangka panjang dalam olahraga, kepuasan berolahraga, ketekunan mengikuti program latihan, serta pencapaian prestasi atlet (Berki et al., 2019; Garcia-Mas et al., 2010; Zahariadis et al., 2006). Di sisi lain, rendahnya *Sport Commitment* dikaitkan dengan meningkatnya risiko burnout, menurunnya motivasi, berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas olahraga, hingga keputusan atlet untuk menghentikan partisipasi dalam cabang olahraga yang ditekuninya (Gustafsson et al., 2018). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih menjadikan motivasi, burnout, athlete engagement, maupun prestasi sebagai variabel yang dikaji, sedangkan penelitian yang menghubungkan *Sport Commitment* dengan konsistensi kehadiran latihan sebagai indikator perilaku aktual atlet masih relatif terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa konsistensi kehadiran latihan merupakan salah satu indikator penting dalam keberhasilan proses pembinaan atlet, sedangkan *Sport Commitment* merupakan faktor psikologis yang secara teoritis berpotensi memengaruhi keberlanjutan partisipasi atlet dalam mengikuti program latihan. Namun demikian, bukti empiris yang menguji hubungan kedua variabel tersebut, khususnya pada atlet bola basket di Indonesia, masih sangat terbatas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya mengenai *Sport Commitment* pada atlet bola basket. Selain itu, temuan penelitian juga diharapkan menjadi dasar bagi pelatih dan pengelola organisasi olahraga dalam merancang strategi pembinaan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga memperkuat komitmen atlet agar lebih konsisten mengikuti program latihan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *Sport Commitment* dengan konsistensi kehadiran latihan atlet bola basket.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain korelasional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antar variabel (Creswell & Creswell, 2017). Desain ini sesuai untuk mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan

antara tingkat *Sport Commitment* yang dimiliki atlet dengan konsistensi mereka dalam mengikuti program latihan. Penelitian dilaksanakan di Badan Kegiatan Mahasiswa Fakultas (BKMF) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (FIK UNM). Subjek penelitian merupakan atlet bola basket yang aktif mengikuti program latihan rutin yang diselenggarakan oleh BKMF FIK UNM. Pengambilan data dilakukan pada periode Mei–Juni 2026 selama program latihan reguler berlangsung.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket Badan Kegiatan Mahasiswa Fakultas (BKMF) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (FIK UNM) yang aktif mengikuti program latihan pada saat penelitian dilaksanakan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan melibatkan seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi relatif kecil, sehingga seluruh anggota populasi dapat dijadikan responden penelitian untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antar variabel (Etikan & Bala, 2017).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) terdaftar sebagai atlet aktif BKMF FIK UNM, (2) telah mengikuti program latihan secara rutin sekurang-kurangnya selama satu semester, (3) mengikuti jadwal latihan yang ditetapkan oleh pelatih selama periode penelitian, dan (4) bersedia menjadi responden dengan mengisi lembar persetujuan (*informed consent*). Atlet yang sedang mengalami cedera berat atau tidak mengikuti program latihan secara penuh selama periode pengambilan data tidak diikutsertakan dalam penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah sampel yang memenuhi persyaratan penelitian sebanyak 38 atlet, yang seluruhnya dijadikan responden.

Penelitian ini menggunakan dua jenis instrumen pengumpulan data, yaitu *Sport Commitment Questionnaire-2* (SCQ-2) untuk mengukur variabel *Sport Commitment* dan lembar dokumentasi absensi latihan untuk mengukur variabel konsistensi kehadiran latihan.

Instrumen untuk mengukur *Sport Commitment* menggunakan *Sport Commitment Questionnaire-2* (SCQ-2). SCQ-2 merupakan instrumen yang dirancang untuk mengukur tingkat komitmen atlet dalam mempertahankan keterlibatannya pada suatu cabang olahraga (Mokhtari et al., 2021; Scanlan et al., 2016). Instrumen ini menggunakan skala Likert lima poin, dengan pilihan jawaban mulai dari 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = ragu-ragu, 4 = setuju, hingga 5 = sangat setuju. Skor setiap butir dijumlahkan untuk memperoleh skor total *Sport Commitment*, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat komitmen olahraga yang semakin tinggi. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia melalui proses *forward translation* dan *backward translation* untuk menjaga kesetaraan makna dengan instrumen asli. Berdasarkan hasil uji instrumen, seluruh butir pernyataan dinyatakan valid dengan nilai koefisien korelasi butir lebih besar daripada nilai *r* tabel pada taraf signifikansi 5%. Selain itu, hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0,91, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Variabel konsistensi kehadiran latihan diukur menggunakan lembar dokumentasi absensi latihan yang diperoleh dari pelatih dan pengurus BKMF FIK UNM. Penggunaan dokumentasi dipilih karena mampu memberikan data yang bersifat objektif mengenai tingkat kehadiran atlet selama mengikuti program latihan. Data absensi dikumpulkan selama delapan minggu dengan jumlah 24 sesi latihan yang telah dijadwalkan secara rutin oleh pelatih. Tingkat konsistensi kehadiran dihitung berdasarkan persentase jumlah latihan yang dihadiri dibandingkan dengan jumlah keseluruhan sesi latihan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase Kehadiran} = \frac{\text{Jumlah seluruh sesi latihan}}{\text{Jumlah latihan yang dihadiri}} \times 100\%$$

Semakin tinggi persentase kehadiran yang diperoleh atlet, semakin tinggi pula tingkat konsistensi kehadiran latihannya. Penggunaan data dokumentasi sebagai instrumen pengukuran dipandang lebih objektif dibandingkan menggunakan laporan diri (*self-report*), karena data diperoleh langsung dari catatan administrasi kehadiran yang dikelola oleh pelatih sehingga dapat meminimalkan *recall bias* dan *social desirability bias* dalam pengukuran perilaku kehadiran.

Data penelitian dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Analisis diawali dengan statistik deskriptif, kemudian pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara *Sport Commitment* dengan konsistensi kehadiran latihan.

Seluruh pengujian statistik dilakukan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 38 atlet bola basket BKMf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (FIK UNM) sebagai responden. Hasil penelitian disajikan melalui distribusi tingkat *Sport Commitment* dan konsistensi kehadiran latihan, statistik deskriptif masing-masing variabel, serta hasil analisis hubungan dan kontribusi *Sport Commitment* terhadap konsistensi kehadiran latihan.

Tabel 1. Distribusi Tingkat *Sport Commitment* dan Konsistensi Kehadiran Latihan Atlet Bola Basket

Kategori	<i>Sport Commitment</i>			Kehadiran Latihan		
	Interval	n	%	Interval	n	%
Sangat Tinggi	≥ 110	8	21,1	≥ 95	10	26,3
Tinggi	96-109	18	47,4	85-94	17	44,7
Sedang	82-95	9	23,7	75-84	8	21,1
Rendah	68-81	3	7,9	65-74	3	7,9
Sangat Rendah	< 68	0	0,0	< 65	0	0,0
Total		38	100		38	100

Berdasarkan Tabel 1, tingkat *Sport Commitment* atlet didominasi oleh kategori tinggi sebanyak 18 atlet (47,4%), diikuti kategori sedang dan sangat tinggi masing-masing sebanyak 9 atlet (23,7%) dan 8 atlet (21,1%), sedangkan hanya 3 atlet (7,9%) yang berada pada kategori rendah. Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Pada variabel konsistensi kehadiran latihan, mayoritas atlet juga berada pada kategori tinggi sebanyak 17 atlet (44,7%), diikuti kategori sangat tinggi sebanyak 10 atlet (26,3%), kategori sedang sebanyak 8 atlet (21,1%), dan kategori rendah sebanyak 3 atlet (7,9%).

Tabel 2. Statistik Deskriptif *Sport Commitment* dan Konsistensi Kehadiran Latihan Atlet Bola Basket

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Sport Commitment</i>	38	71	117	95,87	10,214
Kehadiran Latihan	38	66,67	100	88,05	8,472

Hasil analisis statistik deskriptif pada tabel 2 menunjukkan bahwa skor *Sport Commitment* memiliki nilai rata-rata sebesar 95,87 dengan simpangan baku 10,214, nilai minimum 71, dan nilai maksimum 117. Nilai rata-rata yang relatif mendekati skor maksimum menunjukkan bahwa secara umum atlet memiliki tingkat komitmen olahraga yang baik. Pada variabel konsistensi kehadiran latihan, diperoleh rata-rata persentase kehadiran sebesar 88,05% dengan simpangan baku 8,472, nilai minimum 66,67%, dan maksimum 100%.

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan *Sport Commitment* terhadap Konsistensi Kehadiran Latihan Atlet Bola Basket

Variabel	<i>Sport Commitment</i>	Kehadiran Latihan
<i>Sport Commitment</i>	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	—
	N	38
Kehadiran Latihan	Pearson Correlation	0,648
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	38

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Sport Commitment* dan konsistensi kehadiran latihan pada atlet bola basket BKMf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi $r = 0,648$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat dan memiliki arah positif. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *Sport Commitment* yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula konsistensi mereka dalam menghadiri sesi latihan yang telah dijadwalkan. Sebaliknya, atlet dengan tingkat *Sport Commitment* yang lebih rendah cenderung

menunjukkan tingkat kehadiran latihan yang lebih rendah. Berdasarkan hasil tersebut, terdapat hubungan positif antara *Sport Commitment* dan konsistensi kehadiran latihan pada atlet bola basket dapat.

Tabel 4. Hasil Analisis Kontribusi *Sport Commitment* terhadap Konsistensi Kehadiran Latihan Atlet Bola Basket

Variabel Prediktor	B	β	R ²	F	Sig.
<i>Sport Commitment</i>	0,571	0,648	0,420	26,152	<0,001

Note. B = koefisien regresi; β = koefisien regresi terstandarisasi; R² = koefisien determinasi; F = uji kelayakan model; Sig. = tingkat signifikansi.

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *Sport Commitment* berkontribusi secara positif dan signifikan terhadap konsistensi kehadiran latihan atlet bola basket BKMFK Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Nilai koefisien regresi B = 0,571 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor *Sport Commitment* diikuti oleh peningkatan skor konsistensi kehadiran latihan sebesar 0,571 satuan. Nilai β = 0,648 mengindikasikan bahwa *Sport Commitment* memiliki hubungan positif dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang hingga kuat. Selanjutnya, nilai R² = 0,420 menunjukkan bahwa 42,0% variasi konsistensi kehadiran latihan dapat dijelaskan oleh *Sport Commitment*, sedangkan 58,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Nilai F = 26,152 dengan Sig. < 0,001 menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan memiliki tingkat kecocokan yang baik dan signifikan dalam menjelaskan hubungan antara kedua variabel.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *Sport Commitment* memiliki peran penting dalam membentuk konsistensi kehadiran latihan atlet bola basket. Komitmen terhadap olahraga tidak hanya mencerminkan keinginan untuk tetap menjadi bagian dari suatu cabang olahraga, tetapi juga merefleksikan kesiapan atlet untuk mempertahankan keterlibatan melalui perilaku nyata, salah satunya adalah menghadiri latihan secara teratur. Kehadiran latihan merupakan bentuk implementasi dari komitmen yang dimiliki atlet karena proses pembinaan prestasi menuntut keterlibatan yang berkesinambungan dalam setiap program latihan. Atlet yang memiliki komitmen tinggi cenderung memandang latihan sebagai bagian dari tanggung jawab dan proses pengembangan diri, sehingga mereka lebih mampu mengelola berbagai hambatan yang dapat mengurangi partisipasi Latihan. Sebaliknya, atlet dengan tingkat komitmen yang rendah lebih rentan menunda atau mengabaikan latihan ketika dihadapkan pada tuntutan lain di luar olahraga (Maksum, 2022; Øydna et al., 2025; Sya'bani, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *Sport Commitment* berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang menjaga keberlangsungan partisipasi atlet dalam proses pembinaan, sehingga keberadaannya menjadi salah satu aspek penting dalam mempertahankan disiplin latihan (Scanlan et al., 1993; Sousa et al., 2013).

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui *Sport Commitment Model*, yang menyatakan bahwa keputusan seseorang untuk tetap bertahan dalam aktivitas olahraga dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor psikologis dan sosial yang saling berinteraksi (Casper et al., 2007; Kovács, 2025). Model ini menjelaskan bahwa rasa senang selama mengikuti olahraga (*sport enjoyment*), besarnya investasi pribadi berupa waktu, tenaga, dan usaha (*personal investment*), kesempatan untuk berkembang (*valuable opportunities*), dukungan dari pelatih, teman satu tim, maupun keluarga (*social support*), serta persepsi terhadap alternatif aktivitas lain (*involvement alternatives*) menjadi faktor yang membentuk tingkat komitmen atlet (Casper et al., 2007; Scanlan et al., 1993; Weiss et al., 2010). Dalam konteks atlet bola basket perguruan tinggi, latihan tidak hanya dipandang sebagai kewajiban, tetapi juga sebagai sarana meningkatkan kemampuan teknis, taktis, fisik, dan kerja sama tim. Ketika atlet merasakan bahwa latihan memberikan manfaat bagi perkembangan dirinya, muncul kecenderungan untuk mempertahankan keterlibatan tersebut secara konsisten (Jordalen et al., 2020). Sebaliknya, apabila latihan dianggap kurang bermakna atau tidak lagi memberikan pengalaman yang positif, komitmen atlet dapat menurun sehingga berdampak pada menurunnya kehadiran Latihan (Young & Medic, 2007). Oleh karena itu, *Sport Commitment* merupakan hasil dari proses psikologis yang berkembang melalui pengalaman latihan yang positif dan lingkungan olahraga yang mendukung (Scanlan et al., 2016).

Hasil penelitian ini juga memperkuat berbagai temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa *Sport Commitment* berkaitan erat dengan keberlanjutan partisipasi atlet dalam olahraga. Berbagai penelitian menjelaskan bahwa atlet dengan tingkat komitmen yang tinggi cenderung menunjukkan persistensi yang lebih baik dalam menjalani program latihan, memiliki kecenderungan lebih rendah untuk menghentikan aktivitas

olahraga, serta mampu mempertahankan keterlibatan dalam jangka waktu yang lebih panjang dibandingkan atlet yang memiliki komitmen rendah (Szeifert et al., 2026; Xu, 2026). Selain itu, komitmen olahraga berperan dalam mempertahankan partisipasi atlet karena adanya keyakinan bahwa proses latihan merupakan investasi yang penting untuk mencapai tujuan olahraga (Berki et al., 2019). Dengan demikian, penelitian ini memberikan perspektif bahwa keberhasilan pembinaan atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga oleh kualitas komitmen psikologis yang dimiliki atlet terhadap aktivitas olahraga yang dijalannya.

Meskipun *Sport Commitment* berperan dalam membentuk konsistensi kehadiran latihan, perilaku kehadiran atlet pada dasarnya merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang lebih kompleks. Atlet perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, organisasi, maupun kehidupan sosial yang dapat memengaruhi prioritas mereka dalam mengikuti Latihan (Hart et al., 2025). Di samping itu, faktor-faktor seperti motivasi berprestasi, efikasi diri, kualitas komunikasi dengan pelatih, kohesi tim, kondisi kesehatan, serta dukungan keluarga juga berpotensi memengaruhi keputusan atlet untuk tetap hadir dalam setiap sesi Latihan (Akines, 2025; Yang et al., 2024). Oleh karena itu, *Sport Commitment* tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya faktor penentu, melainkan sebagai salah satu komponen psikologis yang bekerja bersama faktor-faktor internal dan eksternal lainnya. Pandangan tersebut sejalan dengan pendekatan biopsikososial dalam psikologi olahraga yang menekankan bahwa perilaku atlet merupakan hasil interaksi antara aspek psikologis, sosial, dan lingkungan olahraga (Markum, 2024; Mylsidayu, 2022). Dengan memahami kompleksitas tersebut, proses pembinaan atlet perlu dirancang secara lebih komprehensif sehingga tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan teknis, tetapi juga pada penguatan faktor-faktor psikologis yang mendukung keterlibatan atlet.

Penelitian ini menunjukkan bahwa upaya meningkatkan konsistensi kehadiran latihan tidak cukup dilakukan melalui pengawasan terhadap disiplin atlet, tetapi juga perlu diarahkan pada penguatan *Sport Commitment* sebagai fondasi psikologis dalam proses pembinaan. Pelatih memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan latihan yang memberikan pengalaman positif, membangun hubungan interpersonal yang baik, serta memberikan kesempatan kepada atlet untuk berkembang sesuai dengan potensinya. Program latihan yang disusun secara terarah, pemberian umpan balik yang konstruktif, penetapan tujuan yang realistis, dan penghargaan terhadap perkembangan atlet dapat meningkatkan rasa memiliki terhadap tim sekaligus memperkuat komitmen atlet untuk terus berpartisipasi. Selain itu, pengelola organisasi olahraga di lingkungan perguruan tinggi perlu memperhatikan keseimbangan antara tuntutan akademik dan aktivitas olahraga agar atlet mampu mempertahankan keterlibatan dalam kedua bidang tersebut secara optimal. Dengan demikian, penguatan *Sport Commitment* tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kehadiran latihan, tetapi juga mendukung keberlangsungan proses pembinaan dan pencapaian prestasi atlet dalam jangka Panjang.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Sport Commitment* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan konsistensi kehadiran latihan atlet bola basket BKMFK Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Atlet yang memiliki tingkat komitmen olahraga yang lebih tinggi cenderung menunjukkan konsistensi yang lebih baik dalam mengikuti program latihan. Selain memiliki hubungan yang signifikan, *Sport Commitment* juga memberikan kontribusi yang bermakna terhadap variasi konsistensi kehadiran latihan, meskipun masih terdapat faktor-faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi perilaku kehadiran atlet. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan *Sport Commitment* merupakan salah satu aspek psikologis yang penting dalam mendukung keberlangsungan proses pembinaan atlet. Oleh karena itu, pelatih dan pengelola organisasi olahraga perlu mengembangkan strategi pembinaan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga pada upaya membangun dan mempertahankan komitmen atlet terhadap olahraga agar konsistensi kehadiran latihan dapat terus terjaga.

Daftar Pustaka

- Abrar, I. I., & Fitroni, H. (2021). Pembinaan cabang olahraga bola basket pada usia dibawah 20 tahun di Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 145–154.
- Akines, S. A. (2025). Family and Coach Support on Motivation and Performance in Adolescent Athletes: A Systematic Review. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 13(3), 575–579.

- Berki, T., Kushihashi, M., Szántai, L., & Pikó, B. (2026). Exploring the determinants of *Sport Commitment*: a comprehensive review with meta-analytic structural equation modeling. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–25.
- Berki, T., Piko, B. F., & Page, R. M. (2019). The relationship between the models of *Sport Commitment* and self-determination among adolescent athletes. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 59(2), 79–95.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2025). Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, dan Karakter. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 5(1), 782–792.
- Casper, J. M., Gray, D. P., & Stellino, M. B. (2007). A *Sport Commitment* model perspective on adult tennis players' participation frequency and purchase intention. *Sport Management Review*, 10(3), 253–278.
- Côté, J., Bruner, M., Erickson, K., Strachan, L., & Fraser-Thomas, J. (2010). Athlete development and coaching. *Sports Coaching: Professionalisation and Practice*, 63(84), 307–323.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 149.
- Fraser-Thomas, J., Falcão, W., & Wolman, L. (2016). Understanding take-up, drop-out and drop-off in youth sport. In *Routledge handbook of youth sport* (pp. 227–242). Routledge.
- Garcia-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P. A., Vidal, J., Cruz, J., Torregrosa, M., Villamarín, F., & Sousa, C. (2010). Commitment, enjoyment and motivation in young soccer competitive players. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 609–616.
- Gilbert, W., & Côté, J. (2013). Defining coaching effectiveness: a focus on coaches' knowledge. In *Routledge handbook of sports coaching* (pp. 147–159). Routledge.
- Gomez, J., Bradley, J., & Conway, P. (2018). The challenges of a high-performance student athlete. *Irish Educational Studies*, 37(3), 329–349.
- Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2018). Burnout in athletes: A theoretical overview. *Handbook of Sport Psychology* (4th Ed., Pp. 639–658). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch30>.
- Hart, K., Madrigal, L., Ede, A., & Fogaca, J. (2025). The dual demands of college student-athletes: A qualitative exploration of contributors and barriers to academic and athletic success. *Journal of Athlete Development and Experience*, 7(1), 2.
- Jordalen, G., Lemyre, P.-N., & Durand-Bush, N. (2020). Interplay of motivation and self-regulation throughout the development of elite athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(3), 377–391.
- Kovács, K. E. (2025). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—a presentation of sport persistence models based on the findings of a representative Hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97.
- Krinanthi, G., Konstantinos, M., & Andreas, G. (2010). Self-determination and *Sport Commitment*: An evaluation by university intramural participants. *International Journal of Fitness*, 6(1).
- Maksum, A. (2022). Mental juara: Interrelasi antara komitmen, persisten, dan ambisi prestatif. *Jurnal Olahraga Papua*, 4(1), 34–46.
- Markum, M. E. (2024). *Serba-serbi psikologi olahraga*. Prenada Media.
- McCormick, A., Meijen, C., & Marcora, S. (2018). Psychological demands experienced by recreational endurance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 415–430.

- Mokhtari, M., Hosseini, F., & Ahmadi, M. (2021). *Psychometric properties of Persian version of the Sports Commitment Questionnaire-2*.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- Øydna, M. L., Saarinen, M., Nielsen, J. C., & Bjørndal, C. T. (2025). "You can definitely tell she's truly committed": student-athletes' discursive construction of athletic commitment during transitions in secondary school. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1658234.
- Ribeiro, J., Davids, K., Silva, P., Coutinho, P., Barreira, D., & Garganta, J. (2021). Talent development in sport requires athlete enrichment: Contemporary insights from a nonlinear pedagogy and the athletic skills model. *Sports Medicine*.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the Sport Commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1–15.
- Scanlan, T. K., Chow, G. M., Sousa, C., Scanlan, L. A., & Knifsend, C. A. (2016). The development of the Sport Commitment questionnaire-2 (English version). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 233–246.
- Sousa, C., Mas, A. G., Sánchez-Miguel, P. A., & Lois, G. (2013). Sport Commitment: The past, present and future in Spain and Portugal. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 22(2), 525–531.
- Sya'bani, G. S. (2025). *DINAMIKA KOMITMEN LATIHAN SEBAGAI MOTIVASI BERPRESTASI PADA ATLET BOLA VOLI*. [https://repository.uinsaizu.ac.id/33844/1/DINAMIKA KOMITMEN LATIHAN SEBAGAI MOTIVASI BERPRESTASI PADA ATLET BOLA VOLI_Ghozy Shidqi Sya%27bani2.pdf](https://repository.uinsaizu.ac.id/33844/1/DINAMIKA%20KOMITMEN%20LATIHAN%20SEBAGAI%20MOTIVASI%20BERPRESTASI%20PADA%20ATLET%20BOLA%20VOLII_Ghozy%20Shidqi%20Syah%20Bani2.pdf)
- Szeifert, N. M., Seb\Hok, B., Balla, D., Pavlik, A., & Vágó, H. (2026). Survey of Sport Commitment among adolescent athletes at a national handball academy. *SPRINT-Sports Research International*, 1020–2025.
- Till, K., Lloyd, R. S., McCormack, S., Williams, G., Baker, J., & Eisenmann, J. C. (2022). Optimising long-term athletic development: An investigation of practitioners' knowledge, adherence, practices and challenges. *PloS One*, 17(1), e0262995.
- Trunić, N., & Mladenović, M. (2014). The importance of selection in basketball. *Sport Science & Practice*, 4(2), 65–81.
- Weiss, W. M., Weiss, M. R., & Amorose, A. J. (2010). Sport Commitment among competitive female athletes: Test of an expanded model. *Journal of Sports Sciences*, 28(4), 423–434.
- Xu, X. (2026). A study on the influence of athletes' psychological safety on training persistence and its chain mediation mechanism. *Frontiers in Psychology*, 17, 1787593.
- Yang, P., Xu, R., & Le, Y. (2024). Factors influencing sports performance: A multi-dimensional analysis of coaching quality, athlete well-being, training intensity, and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. *Heliyon*, 10(17).
- Young, B. W., & Medic, N. (2007). The motivation to become an expert athlete: How coaches can promote long-term commitment. In *Developing Sport Expertise* (pp. 65–81). Routledge.
- Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, H., & Alexandris, K. (2006). Self-determination in Sport Commitment. *Perceptual and Motor Skills*, 102(2), 405–420.