



Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Olahraga Permainan Beregu Di Darat (Bola Tangan) dan Di Air (Polo Air) Jawa Barat

Rizka Dewi Nurfadillah¹, Kardjono², Moch. Yamin Saputra³

Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail : rizkadwn19@gmail.com, haruni.anajohn@gmail.com, mochyamins@upi.edu

Abstrak: Di dalam pembinaan olahraga, aspek psikologis atau mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan tercapainya prestasi. Atlet dapat menampilkan performa terbaiknya dengan salah satu penunjang yaitu memiliki psikis dan mental yang baik untuk mencapai puncak prestasi melalui kepercayaan diri. Pada olahraga permainan beregu, khususnya bola tangan dan polo air, atlet menekankan sikap kerjasama yang terbangun karena adanya kepercayaan diri pribadi atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri atlet olahraga permainan beregu di darat (bola tangan) putra putri dan di air (polo air) putra putri kontingen Jawa Barat pada pertandingan PON XX Papua 2021. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif koreasional. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengisian angket tertutup menggunakan google form. Populasi dan sampel penelitian ini merupakan atlet bola tangan dan polo air putra & putri kontingen Jawa Barat yang berjumlah 54 orang. Teknik pengolahan data menggunakan analisis deskriptif dengan bantuan metode statistik, data tersebut ditabulasikan dalam tabel, penghitungan skor menggunakan SPSS dengan uji independent sample test. Dari analisis data diperoleh nilai keseluruhan rata-rata kepercayaan diri atlet polo air sebesar 3,94 lebih tinggi dibandingkan dengan atlet bola tangan sebesar 3,58. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan tingkat kepercayaan diri olahraga permainan beregu di darat (bola tangan) putra putri dan di air (polo air) putra putri Jawa Barat. Untuk meningkatkan kesiapan mental atlet, seyogianya pelatih memberikan pembekalan dalam pembentukan mental terhadap atlet diantaranya seperti aspek kepercayaan diri dan kedisiplinan.

Kata kunci: Kepercayaan diri olahraga beregu bola tangan dan polo air.

PENDAHULUAN

Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Di dalam pembinaan olahraga, aspek psikologis atau mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan tercapainya suatu prestasi (Effendi, 2016). Untuk mencapai prestasi olahraga, ada 4 faktor penunjang yaitu fisik,

teknik, taktik, dan psikologis (Harsono, 1988). Dari keempat aspek tersebut yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah mengenai psikologi. Psikologi (mental) mempunyai nilai 80% sebagai faktor dalam meraih olahraga prestasi. Kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% (Goleman, 2014). Mental mencakup masalah pikiran, akal atau ingatan, dan penyesuaian terhadap lingkungan (Komarudin, 2015). Mental yang baik akan membawa atlet ke puncak tertinggi (Arifin, 2017).



Atlet dapat menampilkan peforma terbaiknya dengan salah satu penunjang yaitu memiliki psikis dan mental yang baik untuk mencapai puncak prestasi melalui kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet di lapangan (Effendi, 2016). Rasa percaya diri memberi dampak positif pada emosi, konsentrasi, sasaran, usaha, strategi dan momentum (Setyawati, 2014). Aspek-aspek kepercayaan diri yaitu optimis, objektif, bertanggung jawab, yakin atas kemampuan diri, serta rasional dan realistis (Risnawita, 2010). Olahraga permainan beregu dapat di lakukan di darat dan di air. Salah satu cabang olahraga permainan beregu di darat adalah bola tangan dan di air adalah polo air. Peneliti tertarik untuk memilih kedua cabang olahraga ini karena mempunyai kemiripan dalam permainan, yaitu cabang olahraga permainan beregu, teknik dasar permainan (*passing, cetching & shooting*) menggunakan tangan, pemain berisikan 1 penjaga gawang dan 6 pemain depan, *adanya body contact* antara tim menyerang dan bertahan, & tempo permainan cepat.

Ada kemungkinan bahwa kepercayaan diri berpengaruh di antara olahraga ini, yaitu olahraga di air lebih berat daripada olahraga di darat, karena pergerakan di air lebih berat, terhambat dengan tekanan gelombang dan air di kolam. Sedangkan di darat, lebih mudah, leluasa bergerak, tanpa ada hambatan di lapangan. Olahraga darat adalah olahraga yang di lakukan di sebuah lapangan atau ruang terbuka. Berbagai macam jenis olahraga darat adalah perorangan dan beregu. Olahraga di darat,

atlet dapat melakukan gerakan dengan mudah dan cepat karena tidak ada hambatan, atlet harus terus berlatih agar memiliki daya tahan yang optimal. Salah satu cabang olahraga permainan di darat adalah bola tangan.

Bola tangan adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim putra atau putri. Para pemainnya diperbolehkan memegang dan tidak boleh sampai menyentuh bola ke kaki. mengharuskan para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan dengan mengharuskan mencetak gol dan bertahan agar tidak kemasukan. Seorang pemain juga harus memiliki fisik, mental dan teknik bermain yang baik. Teknik dasar yang perlu dikuasai seorang atlet bola tangan yaitu *passing, dribbling dan shooting* (Muhlisin & Pranawa, 2016). Olahraga di darat, atlet dapat melakukan gerakan dengan mudah dan cepat karena tidak ada hambatan, atlet harus terus berlatih agar memiliki daya tahan yang optimal.

Olahraga Air merupakan salah satu bentuk olahraga yang dilakukan pada air baik secara beregu maupun individu sehingga olahraga ini dapat dilakukan di kolam renang ataupun pada sungai dan laut. Olahraga di air, atlet melakukan gerakan dengan sulit dan lambat karena ada hambatan dengan air, atlet harus benar benar menguasai teknik dasar renang dengan baik agar dapat melakukan gerakan yang cepat agar dapat menguasai permainan polo air dengan baik.

Polo air merupakan salah satu cabang olahraga akuatik. Polo air adalah permainan bola yang dilakukan di dalam air dan dimainkan secara beregu. Olahraga polo

air menggunakan bola yang harus dioper ke teman satu tim dengan cara dilempar, untuk mendapat poin, bola itu harus dimasukkan ke dalam gawang sehingga bisa mencetak gol. Polo air merupakan olahraga tim dengan jumlah pemain 13 orang, 7 orang pemain inti termasuk satu penjaga gawang dan 6 lainnya sebagai cadangan (Sarimanah & Mulyana, 2020).

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Olahraga Permainan Beregu di Darat (Bola Tangan) dan di Air (Polo Air) Jawa Barat”**. Dengan fokus menjelaskan perbandingan tingkat kepercayaan diri pada tim putra dan putri di olahraga baik di air maupun darat di wilayah Jawa Barat. Dalam judul dan latar belakang penelitian ini, terdapat korelasi yaitu kepercayaan diri dengan prestasi olahraga.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif korelasional. Peneliti menghitung tingkat kepercayaan diri masing-masing tim, lalu di deskripsikan dan meneliti hubungan kepercayaan diri dengan prestasi olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kepercayaan diri antara tim bola tangan dan polo air putra & tim bola tangan dan polo air putri Jawa Barat. Pengambilan data dilakukan melalui pemberian angket kepada atlet setelah *event* PON XX PAPUA 2021. Penelitian ini akan melakukan pengambilan sampel yaitu atlet tim bola tangan putra putri dan polo air putra putri Jawa Barat pada pertandingan PON XX PAPUA 2021. Sebelum menyebar angket kepada sampel, peneliti melakukan uji coba

angket kepada 15 atlet tim bola tangan UKM UPI dan 15 atlet tim polo air Kota Bandung. Hasil dari pengisian angket dilakukan pengolahan data menggunakan uji olah data berbantuan SPSS.

Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet kontingen Jawa Barat pada *event* PON XX PAPUA 2021, yang masuk di cabang olahraga bola tangan dan polo air dengan jumlah atlet 54 orang. Dari populasi tersebut sampel yang sesuai dengan yang digunakan peneliti dengan teknik total sampling yaitu 1 tim bola tangan terdiri dari 14 orang, 1 tim putra dan 1 tim putri jumlahnya menjadi 28 orang. 1 tim polo air 13 orang, 1 tim putra dan 1 tim putri jumlahnya menjadi 26 orang. Total populasi yaitu 54 orang.

Prosedur Penelitian

Untuk mengetahui secara kronologis langkah-langkah penelitian yang dilakukan, maka harus dijelaskan secara rinci sebagai berikut: (1) Melakukan ujicoba soal kuisioner menggunakan instrument penelitian Lauster (2015), aspek kepercayaan diri yaitu yakin atas kemampuan, optimis, objektif, bertanggung jawab serta rasional dan realistis. (2) Ujicoba diberikan kepada 15 atlet bola tangan UKM Bola Tangan Upi dan 15 atlet polo air Kota Bandung. (3) Menguji validitas dan reabilitas soal angket, dari 24 soal yang di uji, 3 soal tidak valid, total 21 soal untuk dijadikan penelitian. (4) Peneliti melakukan sosialisasi angket kepada sampel melalui grup *WhatsApp*. (5) Melakukan penyebaran angket/kuisioner kepercayaan diri melalui *google form*. (6) Setelah peneliti

memperoleh data, peneliti melakukan pengolahan data dan analisis data dalam bentuk statistika dan analisis menggunakan SPSS untuk mengetahui apakah ada perbandingan tingkat kepercayaan diri dan pengaruh kepercayaan diri terhadap prestasi olahraga atau tidak.

TEMUAN ATAU HASIL

Penelitian ini menggunakan responden sejumlah 54 orang yang merupakan atlet bola tangan dan polo air yang berjenis kelamin putra dan putri. Data yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah angket percaya diri yang telah dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas sebelum diberikan kepada sampel penelitian.

Berdasarkan cabang olahraga sesuai dengan penelitian ini yaitu polo air dan bola tangan. Responden yang memilih bola tangan lebih banyak dibanding polo air dengan selisi sebesar 2 orang.

Distribusi Data

		Polo Air	Bola Tangan
N	Valid	26	28
	Missing	2	0
Mean		84,8846	77,1786
Median		88,0000	78,5000
Mode		88,00	78,00
Std. Deviation		6,43321	5,49109
Variance		41,386	30,152
Range		25,00	21,00
Minimum		67,00	62,00
Maximum		92,00	83,00

Tabel 4.1 diatas, hasil dari jawaban responden yang dibuat dalam bentuk tabulas data, dimana bertujuan untuk mempermudah perhitungan. Data yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah angket percaya diri

yang telah dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas sebelum diberikan kepada sampel penelitian. Hasil dari deskripsi data penelitian yang diperoleh dapat dilihat yang digambarkan melalui grafik.

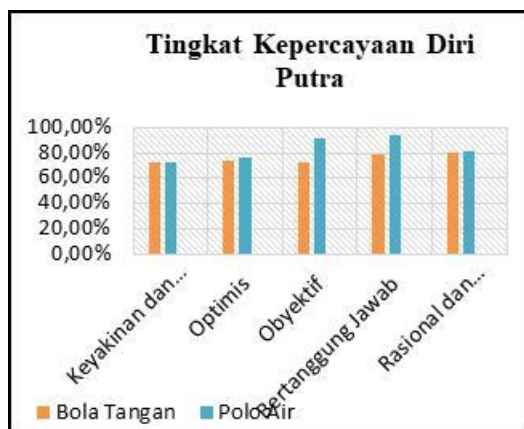
(1) Hasil dari pengujian pada atlet putra berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data menggunakan SPSS dengan uji *independent sample test* diperoleh hasil bahwa nilai *ssig (2-tailed)* dengan hasil 0,000. Taraf signifikansi yang ditetapkan pada pengujian ini sebesar 5% atau 0,05 dan syarat pengujian hipotesis adalah nilai sig. kurang dari 0,05 maka H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan tingkat kepercayaan diri antara pemain bola tangan dan pemain polo air putra Jawa Barat secara signifikan.

Tabel 3.1

Skor Variabel Kepercayaan Diri Putra

Indikator Percaya Diri	Bola Tangan	Polo Air
Keyakinan dan kemampuan	72,14%	71,92%
Optimis	74,12%	76,23%
Obyektif	72,85%	90,76%
Bertanggung Jawab	78,42%	93,84%
Rasional dan Realistis	80%	80,76%

Berdasarkan tabel 3.1 terlihat bahwa rata-rata hasil angket untuk setiap indikator dari percaya diri. Secara keseluruhan kepercayaan diri atlet polo air lebih tinggi dibandingkan dengan atlet bola tangan.



Grafik 3.2 Perbandingan tingkat kepercayaan diri putra.

Pada grafik 3.2 terlihat bahwa rata-rata hasil angket untuk setiap indikator dari percaya diri. Secara keseluruhan kepercayaan diri atlet polo air lebih tinggi dibandingkan dengan atlet bola

Grafik 3.3 Grafik Rata- Rata Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Putra.



Pada Grafik 3.3 terlihat bahwa rata-rata dari ke 5 aspek kepercayaan diri, tim polo air putra memiliki nilai rata rata 827,02%, jauh lebih tinggi dibandingkan tim

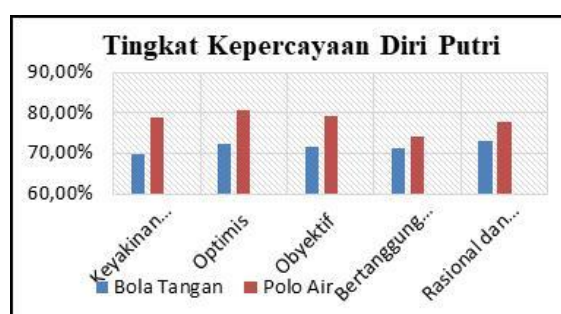
bola tangan putra yang memiliki nilai rata-rata 755,51%.

(2) Hasil dari pengujian pada atlet putri menggunakan SPSS dengan uji *independent sample test*. Nilai *ssig* (2-tailed) dengan hasil 0,004. Taraf signifikansi yang ditetapkan pada pengujian ini sebesar 5% atau 0,05 dan syarat pengujian hipotesis adalah nilai sig. kurang dari 0,05 maka H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan tingkat kepercayaan diri antara pemain bola tangan dan pemain polo air putri Jawa Barat secara signifikan.

Tabel 3.2 Skor Variabel Kepercayaan Diri Putri

Indikator Percaya Diri	Bola Tangan	Polo Air
Keyakinan dan kemampuan	69,64%	78,84%
Optimis	72,38%	80,68%
Obyektif	71,52%	79,23%
Bertanggung Jawab	71,07%	74,23%
Rasional dan Realistis	72,85%	77,69%

Berdasarkan tabel 3.2 terlihat bahwa rata-rata hasil angket untuk setiap indikator dari kepercayaan diri. Secara keseluruhan kepercayaan diri atlet polo air lebih tinggi dibandingkan dengan atlet bola tangan.



Grafik 3.5 Grafik Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Putri

Terlihat bahwa tim bola tangan putri lebih dominan pada aspek rasional dan realistik, rasional dan realistis dalam menjalankan pertandingan untuk mencapai prestasi, baik pada pribadi atlet maupun tim. Tim polo air putri lebih dominan pada aspek optimis, rasa optimis dalam bermain untuk yakin dapat memenangkan pertandingan, baik pada pribadi atlet maupun tim.



Grafik 3.6 Grafik Rata-Rata Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Putri

Pada Grafik 3.6 terlihat bahwa rata-rata dari ke 5 aspek kepercayaan diri, tim polo air putri memiliki nilai rata rata 781,34%, jauh lebih tinggi dibandingkan tim bola tangan putra yang memiliki nilai rata-rata 714,92%.

Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan bantuan SPSS dengan Uji *Shapiro Wilk*, hipotesis pada uji normalitas ini adalah

H_a : Data berdistribusi normal

H_o : Data berdistribusi tidak normal

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah variasi beberapa data dari populasi memiliki varians yang sama atau tidak. Pengujian homogenitas memanfaatkan bantuan SPSS dengan *test homogeneity of variance*. Hasil pengambilan keputusan dalam uji homogenitas sebagai berikut.

- Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka dinyatakan varians tidak sama sehingga tidak homogen.
- Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka dinyatakan varian sama sehingga data homogen.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *independent sample t test* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan rata-rata dari dua kelas. Uji hipotesis yang diajukan adalah

Hipotesis 1

H_a : Terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara pemain bola tangan dan pemain polo air putra Jawa Barat secara signifikan. H_o : Tidak terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara pemain bola tangan dan pemain polo air putra Jawa Barat secara signifikan.

Hipotesis 2

H_a : Terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara pemain bola tangan dan pemain polo air putri Jawa Barat secara signifikan. H_o : Tidak terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara pemain bola tangan dan pemain polo air putri Jawa Barat secara signifikan.

Pengambilan keputusan pada uji ini dengan melihat nilai signifikansi, apabila nilai $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

DISKUSI

Kepercayaan diri adalah aspek penting yang harus dimiliki atlet. Kepercayaan diri seorang atlet dapat meningkatkan performa dalam pertandingan. Pada penelitian ini, peneliti melihat adanya perbedaan pada dua cabang olahraga dalam tingkat percaya dirinya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya maka kesimpulan dari penelitian ini antara lain.

(1) Pada cabang olahraga bola tangan dan polo air putra diperoleh hasil adanya perbedaan skor rata-rata dilihat dari hasil pengujian SPSS dengan uji *independent sample test*. Nilai *ssig (2-tailed)* dengan hasil 0,000. Taraf signifikansi yang ditetapkan pada pengujian ini sebesar 5% atau 0,05 dan syarat pengujian hipotesis adalah nilai sig. kurang dari 0,05 maka H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan tingkat kepercayaan diri antara pemain bola tangan dan pemain polo air putra Jawa Barat secara signifikan. Secara keseluruhan rata-rata kepercayaan diri atlet polo air sebesar 4,19 lebih tinggi dibandingkan dengan atlet bola tangan yang hanya 3,81.

(2) Pada cabang olahraga bola tangan dan polo air putra diperoleh hasil adanya perbedaan skor rata-rata dilihat dari hasil pengujian SPSS dengan uji *independent sample test*. Nilai *ssig (2-tailed)* dengan hasil 0,004. Taraf signifikansi yang ditetapkan pada pengujian ini sebesar 5% atau 0,05 dan syarat pengujian hipotesis adalah nilai sig. kurang dari 0,05 maka H_1

diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan tingkat kepercayaan diri antara pemain bola tangan dan pemain polo air putri Jawa Barat secara signifikan. Secara keseluruhan rata-rata kepercayaan diri atlet polo air sebesar 3,94 lebih tinggi dibandingkan dengan atlet bola tangan yang hanya 3,58.

KESIMPULAN

Bahwa terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri pada cabang olahraga tim bola tangan dan tim polo air putra dan putri Jawa Barat. Berdasarkan pengujian, tim polo air putra dan putri memiliki tingkat kepercayaan diri lebih dibandingkan tim bola tangan putra & putri.

REFERENSI

- Akbar, S. (2014). *Tingkat Kepercayaan Diri Tim Dengan Kehadiran Libero Dalam Pertandingan Bola Voli* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Amaliah, N. (2014). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Nur Harias Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Apta Mylsidayu. 2014. Psikologi olahraga. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arifin, R. (2017). *Peran Mental dalam Prestasi Olahraga. Peran Mental Dalam Prestasi Olahraga, 1*.

- Ashadi, K. (2014). Implementasi fisiologi olahraga pada olahraga prestasi. *Pertemuan ilmiah ilmu keolahragaan nasional Univeritas Negeri Malang*. Malang.
- Azwar, S. (2010). Metode Penelitian (Cetakan Kesepuluh). Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Bilge, M. (2012). Game analysis of Olympic, World and European Championships in men's handball. *Journal of human kinetics*, 35, 109.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1)
- Ferragut, C., Vila, H., Abraldes, J. A., Argudo, F., Rodriguez, N., & Alcaraz, P. E. (2011). Relationship among maximal grip, throwing velocity and anthropometric parameters in elite water polo players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51(1), 26-32.
- Gardea, D. (2013). *Hubungan Antara Self Control Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Putri Di Ukm Bola Voli UPI* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Gunawan, T., & Imanudin, I. (2019). Hubungan antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Power Otot Lengan dengan Ketepatan dan Kecepatan Smash pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 1-7.
- Harjasuganda, D. (2008). Pengembangan Konsep Diri yang Positif pada Siswa SD Sebagai Dampak Penerapan Umpan Balik (Feedback) dalam Proses Pembelajaran Penjas. *Dalam Jurnal Pendidikan Dasar Nomor*, 9(8), 4-5.
- Harsono, Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching, Jakarta: Depdikbud. 1988.
- Hidayati, S. A. R. A. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator pada mahasiswa psikologi. Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(03), 1-11
- Jaya, I. K. O. P., Yoda, I. K., & Swadesi, I. K. I. (2021). Survey Keterlaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Berbasis Daring Tingkat SMP. *Jurnal Penjakora*, 8(2), 151-158.
- Kusumawati, M., & Zhari, M. S. (2018). Pengaruh Latihan Triceps Push Down Terhadap Flying Shoot Pada Atlet Handball Kota Bekasi 2018". *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 61-68.
- Komarudin, K. Penerapan Psikologi Dalam Meningkatkan Penampilan Atlet. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(2), 65-76.
- Lauster, P., 1978, *The Personality Test*, London: Pan Books.
- Megantara, S. M. (2015). Profil tingkat keterampilan bermain bulutangkis atlet usia 10-12 tahun pb. Mutiara Bandung. *Jurnal olahraga*, 1(2), 80-85.



- Muhibbin, S. (2001). Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan.
- Muhlisin, dan Pranawa Adi Joko. 2016. Metode dan Dasar-dasar Handball (*Method and Basics Handball*). Semarang: C.V Presisi Cipta Media
- Mulyana, B. (2011). Aktivitas Akuatik.
- Murni, S., Pradipta, G. D., & Kresnapati, P. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Club Tugu Muda Semarang Dalam Bertanding Event Kejuaraan Antar Club Di Kabupaten Jepara. *Stand: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 94-103.
- Nazir, Moh. 2011. Metode Penelitian. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nugraha, U. (2015). Hubungan Persepsi, Sikap Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 4(1).
- Rahayu, F. (2019). Efektivitas Self Efficacy Dalam Mengoptimalkan Kecerdasan dan Prestasi Belajar Peserta Didik. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 119-129.
- Rahman, L. (2020). Modul pembelajaran SMA pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) Kelas XII: permainan bola kecil.
- Rahman, M. M. (2013). Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Anak Usia Dini. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2)
- Syahrial, M. (2020). *Buku Jago Beladiri*. Ilmu Cemerlang Group.
- Sarimanah, U., & Mulyana, D. (2020). Pengaruh Latihan Shuttle Swimming Terhadap Peningkatan Performa Permainan Polo Air. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 56-61.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163-174
- Sudirman, M. A. (2021). *Pengaruh Penggunaan Model Periodisasi Gelombang (Undulating) Dalam Kekuatan Terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal*. (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Stevens, H. B., Brown, L. E., Coburn, J. W., & Spiering, B. A. (2010). Effect of swim sprints on throwing accuracy and velocity in female collegiate water polo players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(5), 1195-1198.
- Sudibyo Setyobroto. 2002. Psikologi Olahraga. Jakarta: Unit Percetakan UNJ.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kombinasi (*Mixed Methods*). Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2007. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susilawati, L. (2018). Dampak Kekerasan Bahasa Pendidik Terhadap Psikologis Peserta Didik. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, 24(1), 51-56
- Wagner, H., Finkenzeller, T., Würth, S., & Von Duvillard, S. P. (2014). Individual and team performance in



- team-handball: A review. *Journal of sports science & medicine*, 13(4), 808.
- Widiastuti, S. S. (2019). *Mengenal Permainan Olahraga Bola Besar*. Myria Publisher.
- Widyarini, S. A. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Saat Menghadapi Pertandingan* (Doctoral dissertation, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang).