

**HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DENGAN  
PERFORMA TEMBAKAN BEBAS BOLA BASKET PADA SISWI  
EKSTRAKURIKULER DI SMKN 2 KOTA KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian  
Syarat Guan Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan ( S.P,d ) Pada Prodi  
PENJASKESREK



OLEH

**MUHAMMAD DADAN RAMDAN**

NPM: 2115030018

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS )

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2025

Skripsi oleh:

**MUHAMMAD DADAN RAMDAN**  
NPM: 2115030018

Judul:

**HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PERFORMA  
TEMBAKAN BEBAS BOLA BASKET PADA SISWI EKSTRAKULIKULER  
DI SMKN 2 KOTA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi  
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 10 Juli 2025

Pembimbing I



Mokhammad Firdaus, M.Or.  
NIDN. 0713018804

Pembimbing II



Dr. Abdyan Asgi Sukmana, M.Or.  
NIDN. 0720028002

Skripsi oleh:

**MUHAMMAD DADAN RAMDAN**  
NPM: 2115030018

Judul:

**HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PERFORMA  
TEMBAKAN BEBAS BOLA BASKET PADA SISWI EKSTRAKULIKULER  
DI SMKN 2 KOTA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: Kamis, 10 Juli 2025

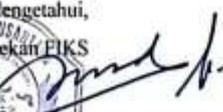
**Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Mokhammad Firdaus, M.Or

2. Penguji I : Septyaning Lusianti, M.Pd.

3. Penguji II : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.

Mengetahui,  
Dekan FIKS  
  
Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or  
NIDN: 0703098802

## MOTTO

**"Ingatlah Allah saat hidup tak berjalan sesuai keinginanmu. Allah pasti punya jalan yang lebih baik untukmu."**

**"Keberhasilan bukanlah milih orang pintar, keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasanya berusaha."**

— *B.J Habibie*

Ku persembahkan karya ini untuk :

1. Kedua orangtuaku U.Juhana dan Ibu Tariyati yang tidak putus dalam mendoakan saya dan juga selalu memberikan semangat dan dukungan selama saya menempuh pendidikan.
2. Kedua kakak kandung saya yang selalu memberikan motivasi kepada saya untuk segera menyelesaikan tugas akhir saya.
3. Seluruh keluarga besar yang senantiasanya mendukung dan memberikan semangat kepada saya selama menempuh pendidikan.
4. Teman-teman saya Dani, Galeh, Rulinere, Tria, dan Guru-Guru Slb Kerabat Mulia yang selalu menghibur, membantu, juga sebagai tempat curhat keluh kesah dan menjadi support saya dalam proses penyusunan skripsi saya.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Muhammad Dadan Ramdan  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat/tgl. lahir : Bandung, 10 Desember 2001  
NPM : 2115030018  
Fak/Prodi : FIKS/ PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 12 Juni 2025

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular postage stamp. The stamp is red and white, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text '10000' and 'METERAL TEMPEL'. The signature is written in a cursive style.

Muhammad Dadan Ramdan

NPM: 2115030018

## **PRAKATA**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas perkenaan-nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJASKESREK. Pada kesempatan ini di ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus- tulusnya kepada:

1. Bapak Zainal Afandi, M.Pd Selaku, Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku, Dekan FIKS UN PGRI Kediri juga yang selalu memberikan dukungan dan juga dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Mokhammad Firdaus M.Or, selaku Dosen pembimbing I dan Bapak Dr.Abdian Asgi Sukmana,M.Or.,Selaku Dosen Pembimbing 2,pada penelitian penulis yang telah sabar dan ikhlas membimbing penulis untuk pembuatan Skripsi penelitian hingga selesai dan tepat waktu.
4. Bapak Deka, selaku Guru Sekaligus pelatih ekstrakurikuler bola basket yang telah membantu dan memberikan sumber data dari masalah Skripsi penelitian penulis.
5. Seluruh peserta Ekstrakurikuler Basket Siswi yang telah membantu dan mau menjadi objek penelitian penulis .
6. Keluarga terutama bapak dan ibu saya tercinta yang tidak putus-putus akan mendoakan saya dari jauh, orang terdekat dengan penulis yang selalu memberikan dukungan dan memotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan seperjuangan yang menjadi tempat keluh kesah dan curhat namun tetap memberikan support kepada penulis secara professional baik lahir maupun batin hingga proposal skripsi ini dapat selesai.
8. Teman seperjuangan bimbingan skripsi yang saling menyemangati satu sama lain agar bisa menyelesaikan skripsi ini bersama.

9. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat di sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan, maka di harapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 10 Juni 2025

**Muhammad Dadan Ramdan**

NPM: 2115030018

## RINGKASAN

**Muhammad Dadan Ramdan:** Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan performa tembakan bebas bola basket pada siswi ekstrakurikuler di smkn 2 kota kediri

**Kata Kunci:** Kepercayaan Diri, Performa Tembakan Bebas, Bola Basket, Siswi SMK, Ekstrakurikuler

Permasalahan dalam penelitian ini berangkat dari fenomena penurunan akurasi tembakan bebas saat pertandingan, meskipun performa saat latihan menunjukkan hasil yang baik. Hal ini diduga dipengaruhi oleh faktor psikologis, khususnya tingkat kepercayaan diri siswi yang belum terbangun secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan performa tembakan bebas bola basket pada siswi ekstrakurikuler di SMKN 2 Kota Kediri.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Instrumen penelitian meliputi angket kepercayaan diri sebanyak 100 pernyataan yang telah dinyatakan valid ( $r\text{-hitung} > 0,514$ ) dan reliabel ( $\alpha = 0,985$ ), serta tes praktik tembakan bebas sebanyak 10 kali percobaan. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan data berdistribusi normal ( $\text{Sig} > 0,05$ ).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswi tergolong tinggi dengan rata-rata skor 375,50, sedangkan performa tembakan bebas berada dalam kategori sedang dengan rata-rata 5,43 dari 10 tembakan. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan performa tembakan bebas ( $r = 0,551$ ;  $p = 0,002$ ).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kepercayaan diri memiliki peran penting dalam menunjang pencapaian performa optimal pada tembakan bebas bola basket. Oleh karena itu, pelatih dan pihak sekolah disarankan untuk mengintegrasikan pelatihan mental ke dalam program ekstrakurikuler agar dapat mendukung penguatan aspek psikologis peserta didik.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>vi</b>
<b>RINGKASAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA/LANDASAN TEORI.....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Teori.....	7
B. Penelitian Terdahulu.....	30
C. Kerangka Berpikir .....	33
D. Hipotesis .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
A. Desain Penelitian .....	36
B. Definisi Operasional.....	36
C. Instrumen Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
E. Prosedur Penelitian.....	52

F. Tempat dan Waktu Penelitian .....	54
G. Teknik Analisis Data .....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
A. Hasil Penelitian.....	57
B. Pengujian Hipotesis .....	60
C. Pembahasan .....	64
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>67</b>
A. Simpulan.....	67
B. Saran .....	68
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

3.1 Persentase Kepercayaan diri.....	38
3.2 Kisi-Kisi Angket Uji coba Instrumen .....	42
3.3 Angket Uji Validitas Instrumen .....	47
3.4 Hasil Uji Validitas Angket Kepercayaan Diri.....	48
3.5 Hasil Uji Reliabilitas Angket kepercayaan Diri.....	48
3.6 Populasi Penelitian.....	51
3.7 tempat penelitian.....	54
3.8 Waktu Penelitian .....	55
4.1 Statistik Deskriptif Skor Kepercayaan Diri dan Tembakan Bebas ...	57
4.2 Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	61
4.3 Hasil Uji Korelasi Pearson .....	62

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Berpikir .....	34
4.1 Histogram Skor Kepercayaan Diri .....	58
4.2 Histogram Performa Tembakan Bebas .....	59
4.3 Diagram Scatter plot .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran Halaman

1. Surat izin penelitian .....	74
2. Surat Balasan Penelitian .....	75
3. Surat pernyataan telah melakukan penelitian.....	76
4. Angket tingkat Kepercayaan Diri .....	77
5. Form Validasi Ahli Angket Kepercayaan Diri 1 .....	81
6. Form Validasi Ahli Angket Kepercayaan Diri 2 .....	83
7. Uji Validitas Club Siswi Mister SU.....	85
8. Hasil Pengisian Angket Siswi Ekstrakurikuler Basket.....	93
9. Data Hasil Total Tembakan Bebas & Angket.....	98
10. Uji Normalitas dan Uji Korelasi .....	99
11. Dokumentasi Pengisian Uji instrumen Mr.SU.....	100
12. Dokumentasi Pengarahan Penelitian .....	101
13. Dokumentasi Pengisian Angket.....	103
14. Dokumentasi Bersama Pelatih Ekstrakurikuler Basket.....	105
16. Kartu Bimbingan Tampak depan.....	106
17. Kartu Bimbingan Tampak Belakang .....	107
18. Surat Keterangan Bebas Similarity.....	108

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan siswa sekolah menengah kejuruan, termasuk di SMKN 2 Kota Kediri. Dalam permainan bola basket, tembakan bebas (*free throw*) menjadi salah satu aspek teknis yang sangat krusial karena memberikan peluang mencetak poin tanpa adanya gangguan dari lawan. Menurut Krause, *et al.* (2008), tembakan bebas berkontribusi sekitar 20-25% dari total poin dalam pertandingan bola basket kompetitif, sehingga penguasaan keterampilan ini menjadi faktor penentu kemenangan tim.

Keberhasilan dalam melakukan tembakan bebas tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis. Weinberg dan Gould (2015) menyatakan bahwa performa atletik merupakan hasil interaksi kompleks antara keterampilan fisik, teknis, taktis, dan psikologis. Dari keempat komponen tersebut, aspek psikologis seringkali menjadi faktor pembeda antara atlet yang berhasil dan yang tidak berhasil dalam situasi kompetitif.

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang paling fundamental dalam pencapaian performa optimal atlet. Bandura (1997) mendefinisikan kepercayaan diri atau *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisir dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tingkat performa tertentu. Dalam konteks olahraga, Barbosa *et al.*, (2023) menjelaskan bahwa kepercayaan diri olahraga (*sport confidence*) berperan sebagai jembatan antara kemampuan teknis dan hasil aktual yang ditampilkan di lapangan.

Penelitian empiris menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan performa olahraga. Lochbaum *et al.*, (2022) dalam studinya terhadap pemain basket perguruan tinggi menemukan bahwa atlet dengan tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki akurasi

tembakan bebas 23% lebih baik dibandingkan dengan atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Lochbaum *et al.*, (2022) dalam meta-analisis mereka yang melibatkan 45 studi, menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki efek moderat hingga kuat terhadap performa atletik dengan effect size sebesar 0.38.

Dalam konteks tembakan bebas bola basket, kepercayaan diri menjadi semakin krusial karena eksekusi keterampilan ini dilakukan dalam kondisi relatif statis namun dengan tekanan psikologis yang tinggi. Kozub dan McDonnell (2000) menjelaskan bahwa meskipun tidak ada gangguan fisik dari lawan, tembakan bebas justru menuntut ketahanan mental yang lebih besar karena pemain memiliki waktu untuk memikirkan kemungkinan kegagalan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMKN 2 Kota Kediri, ditemukan adanya disparitas performa yang signifikan antara situasi latihan dan pertandingan. Dalam sesi latihan, akurasi tembakan bebas siswi mencapai rata-rata 70% (7 dari 10 percobaan), namun pada situasi pertandingan - terutama saat berstatus sebagai tim tamu - angka ini menurun drastis menjadi sekitar 30-40%. Pola ini konsisten dengan temuan Otten (2009) yang menunjukkan bahwa tekanan kompetitif dapat menurunkan performa tembakan bebas hingga 15-30% dari tingkat latihan normal.

Wawancara mendalam dengan 12 siswi peserta ekstrakurikuler bola basket mengungkapkan tiga faktor psikologis utama yang mempengaruhi penurunan performa: (1) penurunan kepercayaan diri akibat perbandingan sosial dengan rekan tim yang lebih terampil, (2) gangguan konsentrasi karena tekanan lingkungan seperti sorakan supporter lawan, dan (3) kecemasan akan kegagalan yang meningkat dalam situasi kompetitif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mortejo & Mortejo (2025) yang mengidentifikasi bahwa kecemasan kognitif dan penurunan kepercayaan diri merupakan prediktor utama penurunan performa dalam olahraga presisi seperti tembakan bebas.

Observasi lebih lanjut menunjukkan bahwa siswi dengan kepercayaan diri tinggi mampu mempertahankan konsistensi performa bahkan dalam situasi bertanding. Sebaliknya, siswi dengan kepercayaan diri rendah menunjukkan fluktuasi performa yang ekstrem antara latihan dan pertandingan. Menurut keterangan pelatih ekstrakurikuler, perbedaan performa tersebut bukan berasal dari aspek teknis, melainkan lebih dominan pada aspek psikologis. Hal ini mengkonfirmasi pendapat Orlick (2008) bahwa dalam olahraga keterampilan tertutup seperti tembakan bebas, faktor mental berkontribusi hingga 80% terhadap kesuksesan eksekusi.

Pelatih juga mengakui bahwa selama ini program latihan lebih difokuskan pada pengembangan teknik dasar dan kondisi fisik, tanpa pendekatan khusus terhadap pengembangan aspek psikologis siswi. Kondisi ini mencerminkan gap yang umum terjadi di tingkat sekolah menengah, di mana pelatihan mental masih belum terintegrasi dalam kurikulum olahraga. Williams dan Krane (2001) menekankan bahwa pelatihan keterampilan psikologis harus menjadi bagian integral dari program pengembangan atlet, terutama untuk keterampilan yang membutuhkan presisi tinggi.

Fenomena yang terjadi di SMKN 2 Kota Kediri mengindikasikan bahwa kepercayaan diri dapat menjadi faktor pembeda performa antara pemain yang secara teknis setara. Dalam konteks pendidikan kejuruan, pengembangan kepercayaan diri melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki nilai strategis yang lebih luas. Hellison dan Templin (1991) menjelaskan bahwa olahraga dapat berfungsi sebagai media pengembangan karakter dan kepribadian siswa, termasuk pembentukan kepercayaan diri yang akan bermanfaat dalam berbagai aspek kehidupan.

Sisw SMK menghadapi tantangan unik dalam mengembangkan identitas profesional dan kepercayaan diri, terutama dalam menghadapi persaingan di dunia kerja. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga, khususnya bola basket, dapat menjadi laboratorium alami untuk mengembangkan ketahanan mental dan kepercayaan diri. Danish, Petitpas, dan Hale

(1993) dalam model Life Development Intervention (LDI) menyatakan bahwa keterampilan psikologis yang dikembangkan melalui olahraga dapat ditransfer ke domain kehidupan lainnya, termasuk prestasi akademik dan kesiapan kerja.

Secara akademik, kajian mengenai hubungan kepercayaan diri dan performa olahraga telah banyak dilakukan di negara-negara maju. Meta- analisis yang dilakukan oleh Mortejo & Mortejo, (2025) terhadap 24 studi menunjukkan korelasi positif yang konsisten antara kepercayaan diri dan performa olahraga dengan koefisien korelasi rata-rata sebesar 0.54. Namun, penelitian dengan konteks pelajar SMK di Indonesia, khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler, masih sangat terbatas.

Keterbatasan penelitian lokal ini menjadi gap yang perlu diisi, mengingat konteks budaya dan sistem pendidikan yang berbeda dapat mempengaruhi manifestasi kepercayaan diri dan performa olahraga. Penelitian cross-cultural yang dilakukan oleh Zinsser, Bunker, dan Williams (2010) menunjukkan bahwa faktor budaya dapat memoderasi hubungan antara kepercayaan diri dan performa, sehingga diperlukan penelitian yang spesifik pada konteks Indonesia.

Penelitian ini berfokus pada siswi ekstrakurikuler bola basket SMKN 2 Kota Kediri untuk mengisi kesenjangan tersebut. Pemilihan populasi siswi didasarkan pada temuan Singh, Teo-Koh, dan Dempsey (2008) yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami fluktuasi kepercayaan diri dalam konteks olahraga kompetitif dibandingkan laki-laki. Selain untuk memperkaya literatur psikologi olahraga di Indonesia, penelitian ini juga bertujuan memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan model pelatihan yang terintegrasi.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika hubungan kepercayaan diri dan performa tembakan bebas dalam konteks ekstrakurikuler sekolah kejuruan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan dasar empiris bagi pengembangan

program pelatihan yang tidak hanya fokus pada aspek teknis, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis siswa dalam menghadapi tekanan kompetitif.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan performa tembakan bebas pada siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMKN 2 Kota Kediri?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Dengan apa yang sudah menjadi latar belakang diatas, peneliti mempunyai tujuan dalam mengadakan penelitian yaitu Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan performa tembakan bebas bola basket pada siswi ekstrakurikuler di SMKN 2 Kota Kediri.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

### **1. Manfaat Praktis**

Diharapkan dengan temuan penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman peneliti, guru PJOK, peserta didik.

- a) Bagi Siswi: Memahami pentingnya kepercayaan diri dalam performa olahraga.
- b) Bagi Pelatih: Dasar untuk mengintegrasikan pengembangan kepercayaan diri dalam program latihan.
- c) Bagi Sekolah: Masukan untuk pengembangan program ekstrakurikuler yang lebih efektif.

### **2. Manfaat Teoritis**

Dengan latar belakang ini, penelitian tentang hubungan antara kepercayaan diri dan performa tembakan bebas bola basket pada siswi ekstrakurikuler menjadi sangat relevan dan penting untuk

dilakukan. Sebagai bahan referensi bagi pembina dan pelatih olahraga, khususnya olahraga bola basket yang berada di Kota Kediri dan sekitarnya. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi olahraga di Indonesia dan memberikan dasar untuk penelitian lanjutan tentang faktor- faktor psikologis dalam olahraga bola basket.

## DAFTAR RUJUKAN

- Albana, F. (2019). *Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Putra dan Putri dalam Pertandingan Bola Basket POPDA Tingkat SLTA Kabupaten Kudus Tahun 2017*. Universitas Negeri Semarang.
- Amra, F. (2016). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Three Point Shoot Ektrakurikuler Bola Basket Sma Pembangunan Laboratorium Padang*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (W. H. Freeman (ed.)).
- Barbosa, D. G., Beltrame, T. S., Corazza, S. T., Santos Silva, D. A., Pelegrini, A., & Gomes Felden, E. P. (2023). The Role of Sport Confidence, Imagery Use and social Sport confidence and performance in adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 54(3), 269–285. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2023.54.269>
- Dunan, H., & Sulistiandari, A. (2023). Pengaruh Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Performance Pertandingan Atlit Karate di Forki Lampung. *Jurnal EMT KITA*, 7(3), 625–629. <https://doi.org/10.35870/emt.v7i3.1134>
- Febrianti, F., Mahmud, M., & Hifid, R. (2022). Pengaruh Kegiatan Ektrakurikuler Terhadap Pembentukan Karakter Siswa Di SMA Negeri 1 Paleleh Barat. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 1535. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.2.1535-1552.2022>
- Gabbett, T. J., & Abernethy, B. (2013). Expert–novice differences in the anticipatory skill of rugby league players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(2), 138–155. <https://doi.org/10.1037/a0031221>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goldschmied, N., Raphaeli, M., Moothart, S., & Furley, P. (2022). Free throw shooting performance under pressure: a social psychology critical review of research. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(5), 1397–1415. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1979073>
- Joseph Williams, E., Hsiao, H.-Y., Lawrence Abraham, S., & Edward Joseph Williams, by. (2021). *The Report Committee for Conquering the Charity Stripe: A Literature Review on the Biomechanics of Free Throw Shooting APPROVED BY SUPERVISING COMMITTEE: Conquering the Charity Stripe: A Literature Review on the Biomechanics of Free Throw Shooting*.
- Krause, J. V.; Meyer, D. A. ., & Meyer, D. S. (2008). *Basketball Skills and Drills* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dan Motivasi Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket Di Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(3), 179–184.
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
- Mesagno, C., & Hill, D. M. (2013). *Definition and measurement of choking in sport*. Routledge.
- Moritz, S. E., Feltz, D. ., Fahrback, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: a meta-analytic review. / Relation entre les mesures du sentiment de competence et la performance sportive: une revue par meta-analyse. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294. <http://articles.sirc.ca/search.cfm?id=S660535%5Cnhttp://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=SPHS-660535&lang=pt-br&site=ehost-live%5Cnhttp://www.aahperd.org/>
- Mortejo, A. L., & Mortejo, J. C. (2025). The Effects of Positive Self-Talk Among Winning Athletes in Martial Arts: A Mixed-Methods Study. *International Martial Arts and Culture Journal*, 2(1), 98–102. <https://doi.org/10.24036/imacj17019>
- Murphy, S. M., & Jowdy, D. P. (1992). *Imagery and mental practice* (pp. 221–250). Human Kinetics.
- Nasrudin, N., & Suwardi, S. (2019). Nasrudin. In *PENGARUH MOTIVASI, PERCAYA DIRI DAN PERSEPSI KINESTETIK TERHADAP TEBAKAN FREE THROW PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMK NEGERI 1 PALOPO*. Universitas Negeri Makassar.
- Oliver, J. (2014). *Fundamental Basketball Skills*. Graha Ilmu.
- PERBASI. (2023). *Peraturan permainan bola basket edisi terbaru*. Pengurus Besar PERBASI.
- Prima, A. G. F. & Gonzaga, A. (2019). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri terhadap Tembakan Bebas (Free Throw) dalam Permainan Bola Basket (Studi Deskriptif pada Siswa Ekstrakurikuler SMK N 35 Jakarta Barat)*. Universitas Siliwangi.
- Rink, J. E. (2020). *Teaching Physical Education for Learning* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Satiadarma, M. T. (2000). *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*. Universitas Tarumanagara.
- Setianovan, D., Kurniawan, A., & Siswanto, E. (2022). *Hubungan kepercayaan diri terhadap keberhasilan tembakan bebas siswa SMAN 2 Klari*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Schmidt, R. A.; Wrisberg, C. A. (2018). *Motor Learning and Performance: A Situatuin Based Learning Approach*. Human Kinetics.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukur, M., Akhyak, A., & Tanzeh, A. (2023). Madrasah Excellent Service Management in Improving Customer Satisfaction. *International Journal of Social Science and Education Research Studies*, 03(12), 2343–2349. <https://doi.org/10.55677/ijssers/v03i12y2023-05>

- Sulendro, S. (2023). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket pada Klub GMT Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 82–88.
- Winarno, H. (2015). *Statistik dalam Penelitian Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya Press.
- Zhen, L., Wang, L., & Hao, Z. (2015). A biomechanical analysis of basketball shooting. *International Journal of Simulation: Systems, Science and Technology*, 16(3B), 1.1-1.5. <https://doi.org/10.5013/IJSSST.a.16.3B.01>