

JKO

JURNAL KESEHATAN OLAHRAGA

**Article**

## Tingkat Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Cabang Olahraga Cricket Kabupaten Lumajang

Ramadhan Kussatriyo Syah Putra<sup>\*1</sup>, Catur Supriyanto<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Kampus FIKK Unesa Jl. Lidah Wetan Surabaya, 60213, Indonesia

\* Korespondensi: ramadhankussatriyo.20063@mhs.unesa.ac.id

### Abstract

This study aimed to examine the relationship between self-confidence levels and athletic performance among male cricket athletes in Lumajang Regency. Cricket is a relatively new sport in Lumajang Regency and has been developing since 2024; therefore, identifying psychological factors that influence athletic performance, particularly self-confidence, is essential. This study employed a descriptive quantitative design with a correlational approach. The research population consisted of all male cricket athletes in Lumajang Regency, totaling 12 athletes, and a total sampling technique was applied. The research instruments included a self-confidence questionnaire adapted from Durruffafisa (2021) and performance data obtained from documentation of athletes' batting run results over a one-year period. Data analysis was conducted using normality tests, linearity tests, and Pearson product-moment correlation with the assistance of Microsoft Excel. The results indicated that the athletes' self-confidence levels were in the moderate to high category, with a mean score of 120. However, the correlation analysis revealed an  $r$  value of  $-0.094$ , and the calculated  $t$  value ( $0.30$ ) was lower than the  $t$ -table value ( $2.228$ ), indicating no significant relationship between self-confidence and the performance of cricket athletes in Lumajang Regency. These findings suggest that athletic performance is not solely influenced by self-confidence but also by other factors such as technical skills, competitive experience, and social support. Therefore, it is recommended that cricket athlete development programs in Lumajang Regency adopt a comprehensive approach that integrates mental, technical, and social aspects to optimize athletic performance.

**Keywords:** self-confidence; athletic performance; cricket athletes; sports psychology; correlational study

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan prestasi atlet putra cabang olahraga cricket Kabupaten Lumajang. Cabang olahraga cricket di Kabupaten Lumajang tergolong baru dan mulai berkembang sejak tahun 2024, sehingga identifikasi faktor psikologis yang memengaruhi prestasi atlet, khususnya kepercayaan diri, menjadi penting. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian terdiri atas seluruh atlet putra cricket Kabupaten Lumajang yang berjumlah 12 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner kepercayaan diri yang diadaptasi dari Durruffafisa (2021), serta data prestasi yang diperoleh dari dokumentasi hasil run (batting) atlet selama satu tahun. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi product moment dengan bantuan program Microsoft Excel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet berada pada kategori sedang hingga tinggi dengan rata-rata skor sebesar 120. Namun, hasil uji korelasi menunjukkan nilai  $r = -0,094$  dan nilai  $t$  hitung ( $0,30$ ) lebih kecil dibandingkan  $t$  tabel ( $2,228$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan prestasi atlet cricket Kabupaten Lumajang. Temuan ini mengindikasikan bahwa prestasi atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kepercayaan diri, tetapi juga oleh faktor lain seperti keterampilan teknik, pengalaman bertanding, dan dukungan sosial. Oleh karena itu, pembinaan atlet cricket di Kabupaten Lumajang disarankan untuk dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan aspek mental, teknik, dan lingkungan sosial guna mendukung peningkatan prestasi atlet secara optimal.

**Kata Kunci:** kepercayaan diri; prestasi atlet; cabang olahraga cricket; psikologi olahraga; studi korelasional

## PENDAHULUAN

Olahraga tidak hanya berperan dalam menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mental, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter, sportivitas, serta pencapaian prestasi. Dalam konteks olahraga prestasi, pencapaian performa optimal atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya aspek fisik dan teknik, tetapi juga faktor psikologis. Salah satu faktor psikologis yang memiliki peran penting dalam menunjang prestasi atlet adalah kepercayaan diri (Safitri et al., 2021; Aulia & Asfar, 2021).

Cricket merupakan cabang olahraga beregu yang melibatkan keterampilan teknis, strategi permainan, serta tuntutan fisik dan mental yang tinggi. Permainan ini mengombinasikan kemampuan memukul, melempar, dan menjaga, serta menuntut konsentrasi, pengambilan keputusan cepat, dan ketahanan mental dalam durasi pertandingan yang relatif panjang (Zondo et al., 2023). Meskipun cricket telah lama berkembang di berbagai negara, perkembangan cricket di Indonesia, khususnya di Jawa Timur, masih tergolong relatif baru. Di Kabupaten Lumajang, cabang olahraga cricket mulai dikembangkan secara resmi pada tahun 2024 sebagai cabang olahraga baru yang berpotensi meraih prestasi.

Sebagai cabang olahraga yang baru berkembang, atlet cricket Kabupaten Lumajang dihadapkan pada tantangan yang cukup besar, terutama ketika harus berkompetisi dengan atlet dari daerah lain yang telah lebih dahulu berkembang dan memiliki pengalaman bertanding hingga tingkat Pra-PON. Kondisi tersebut menuntut kesiapan atlet tidak hanya dari sisi fisik dan teknik, tetapi juga dari aspek mental, terutama kepercayaan diri. Atlet yang kurang memiliki kepercayaan diri berisiko mengalami penurunan performa, kesulitan mengendalikan tekanan pertandingan, serta kurang mampu menampilkan kemampuan terbaiknya di lapangan.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan tugas dan situasi tertentu. Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri berperan penting dalam membantu atlet mengelola tekanan, mempertahankan fokus, serta menampilkan performa optimal saat bertanding (Agustina et al., 2024). Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung menunjukkan sikap tenang, tidak ragu, tidak gugup, serta mampu mengambil keputusan secara tegas dalam situasi kompetitif (Saharullah et al., 2022).

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi dan performa atlet. Naufal et al. (2024) menunjukkan bahwa kepercayaan diri mampu memprediksi pencapaian peak performance atlet dengan kontribusi yang cukup besar. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa kepercayaan diri berhubungan positif dengan ketangguhan mental, motivasi berprestasi, serta konsistensi performa atlet dalam pertandingan (Nisa & Jannah, 2021; Lestari & Dewi, 2022). Dukungan sosial dari pelatih dan rekan satu tim turut berperan dalam membangun kepercayaan diri atlet, yang pada akhirnya berdampak pada pencapaian prestasi olahraga (Vai et al., 2023).

Melihat pentingnya peran kepercayaan diri dalam menentukan prestasi atlet, khususnya pada cabang olahraga yang relatif baru berkembang seperti cricket di Kabupaten Lumajang, maka penelitian mengenai tingkat kepercayaan diri atlet dan kaitannya dengan prestasi menjadi sangat penting. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam penyusunan program pembinaan mental atlet cricket Kabupaten Lumajang, sehingga mampu mendukung pengembangan prestasi olahraga secara berkelanjutan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan prestasi atlet cabang olahraga cricket Kabupaten Lumajang. Variabel kepercayaan diri diukur menggunakan kuesioner yang menilai tingkat keyakinan atlet terhadap kemampuan diri dalam konteks olahraga, sedangkan variabel prestasi atlet diukur berdasarkan capaian performa berupa hasil run (batting) yang diperoleh atlet selama pertandingan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra cabang olahraga cricket Kabupaten Lumajang yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui dua teknik, yaitu penyebaran kuesioner dan dokumentasi. Kuesioner kepercayaan diri diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Durrunnafisa (2021) dan diisi langsung oleh atlet putra cricket Kabupaten Lumajang. Data prestasi atlet diperoleh dari dokumentasi hasil pertandingan selama satu tahun sejak terbentuknya tim cricket Kabupaten Lumajang, dengan indikator prestasi berupa jumlah run (batting) yang dicapai atlet.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal, dengan menggunakan nilai skewness dan kurtosis yang dianalisis menggunakan program Microsoft Excel. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ . Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel kepercayaan diri dan prestasi atlet bersifat linier. Uji linearitas menggunakan uji F dengan ketentuan bahwa hubungan dinyatakan linier apabila nilai  $p > 0,05$ . Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet cricket Kabupaten Lumajang.

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: ( $H_0$ ) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet cricket Kabupaten Lumajang; dan ( $H_1$ ) terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet cricket Kabupaten Lumajang.

## HASIL

Penelitian ini berjudul “*Tingkat Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Cabang Olahraga Cricket Kabupaten Lumajang*”. Cabang olahraga cricket di Kabupaten Lumajang tergolong baru dan mulai dikembangkan secara resmi pada tahun 2024. Oleh karena itu, tingkat kepercayaan diri atlet sebagai faktor psikologis penting perlu diteliti, khususnya setelah atlet mengikuti ajang kompetisi resmi. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 3 Juli 2025 setelah pelaksanaan PORPROV IX Jawa Timur 2025. Sampel penelitian terdiri atas seluruh atlet putra cricket Kabupaten Lumajang yang berjumlah 12 orang.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat kepercayaan diri atlet dan dokumentasi untuk mengukur prestasi atlet. Prestasi atlet diperoleh dari catatan hasil run (batting) selama satu tahun sejak terbentuknya tim cricket Kabupaten Lumajang. Dengan demikian, instrumen penelitian telah memenuhi syarat untuk digunakan dalam pengumpulan data.

### Deskripsi Data Penelitian

**Tabel 1.** Data Atlet Putra Cricket Kabupaten Lumajang

Atlet	Kepercayaan Diri	Prestasi
DD	118	4
AM	122	35
ZRB	123	7
MA	116	2
MDZ	131	6
ASH	120	36
BAW	128	16
BP	103	19
MMZN	114	0

Atlet	Kepercayaan Diri	Prestasi
VR	117	20
ADSA	131	4
MRAWP	122	20

Berdasarkan data tersebut, skor kepercayaan diri atlet berkisar antara 103 hingga 131 dengan nilai rata-rata sebesar 120, yang menunjukkan bahwa secara umum tingkat kepercayaan diri atlet putra cricket Kabupaten Lumajang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Sementara itu, prestasi atlet yang diukur melalui hasil run menunjukkan variasi yang cukup besar, dengan nilai tertinggi sebesar 36 dan terendah sebesar 0.

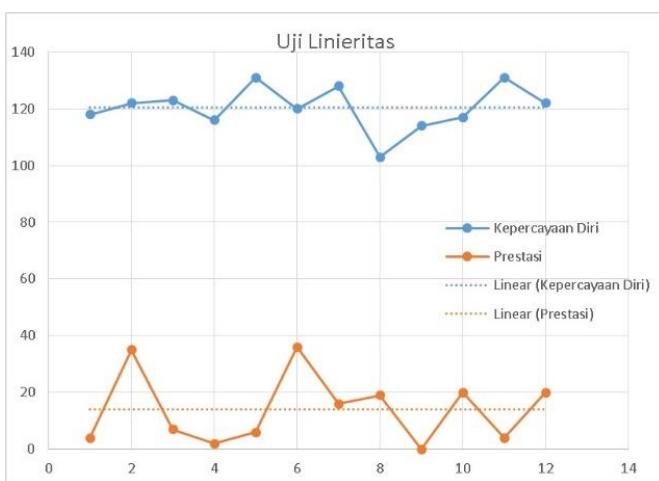
## Uji Prasyarat Analisis

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Pengujian normalitas menggunakan nilai skewness dan kurtosis dengan bantuan program Microsoft Excel. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai skewness dan kurtosis berada pada rentang  $-2$  hingga  $+2$  (Hair et al., 2010). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel, yaitu kepercayaan diri dan prestasi atlet, memenuhi kriteria distribusi normal. Dengan demikian, data layak dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik.

### Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel kepercayaan diri dan prestasi atlet bersifat linier. Hasil uji linearitas ditampilkan dalam bentuk grafik sebar (scatter plot) pada gambar 1. Berdasarkan hasil analisis, pola titik-titik pada grafik tidak membentuk garis lurus yang konsisten dan cenderung menyebar. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet tidak bersifat linier.



Gambar 1. Grafik Hasil Uji Linieritas

## Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet cricket Kabupaten Lumajang. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,094$  dengan jumlah responden ( $n$ ) sebanyak 12 atlet. Nilai  $t$

hitung yang diperoleh sebesar 0,30, sedangkan nilai t tabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat bebas ( $df = n - 2 = 10$ ) adalah 2,228.

Karena nilai t hitung lebih kecil dibandingkan dengan t tabel ( $0,30 < 2,228$ ), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet cricket Kabupaten Lumajang. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) ditolak.

**Tabel 2.** Hasil Analisis Korelasi antara Kepercayaan Diri (X) dan Prestasi Atlet (Y)

No.	Atlet	Kepercayaan Diri (X)	Prestasi (Y)
1	DD	118	4
2	AM	122	35
3	ZRB	123	7
4	MA	116	2
5	MDZ	131	6
6	ASH	120	36
7	BAW	128	16
8	BP	103	19
9	MMZN	114	0
10	VR	117	20
11	ADSA	131	4
12	MRAWP	122	20
<b>Koefisien Korelasi (r)</b>		<b>-0,094</b>	

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet cricket Kabupaten Lumajang. Temuan ini mengindikasikan bahwa prestasi atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar kepercayaan diri, seperti keterampilan teknis, pengalaman bertanding, serta dukungan lingkungan latihan dan sosial (Sunjoyo et al., 2023; Bayani et al., 2024). Meskipun demikian, kepercayaan diri tetap merupakan aspek psikologis yang penting untuk dikembangkan secara berkelanjutan melalui program pembinaan mental atlet.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan prestasi atlet putra cabang olahraga cricket Kabupaten Lumajang. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet berada pada kategori sedang hingga tinggi, namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet. Temuan ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri bukan satu-satunya faktor penentu prestasi atlet cricket Kabupaten Lumajang.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan prestasi dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, cabang olahraga cricket di Kabupaten Lumajang masih tergolong baru dan baru mulai berkembang secara resmi sejak tahun 2024. Kondisi ini menyebabkan atlet memiliki pengalaman bertanding yang relatif terbatas, sehingga prestasi yang dicapai lebih banyak dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar, pemahaman taktik permainan, dan adaptasi terhadap situasi pertandingan dibandingkan faktor psikologis semata. Pada fase awal pembinaan olahraga, aspek teknik dan pengalaman sering kali memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap prestasi dibandingkan aspek psikologis (Sunjoyo et al., 2023).

Kedua, hasil penelitian menunjukkan adanya variasi prestasi yang cukup besar di antara atlet meskipun tingkat kepercayaan diri relatif homogen. Hal ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri yang tinggi tidak secara otomatis diikuti oleh prestasi yang tinggi apabila tidak didukung oleh keterampilan teknis yang memadai dan kesiapan fisik yang optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kepercayaan diri perlu diimbangi dengan kompetensi teknis dan kesiapan fisik agar dapat berkontribusi secara signifikan terhadap performa atlet (Bayani et al., 2024).

Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dan prestasi tidak bersifat linier. Hal ini menguatkan dugaan bahwa hubungan kedua variabel tersebut bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh variabel lain, seperti pengalaman bertanding, kualitas latihan, peran pelatih, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dukungan pelatih dan rekan satu tim diketahui berperan penting dalam membentuk kesiapan mental atlet, terutama pada cabang olahraga beregu seperti cricket (Vai et al., 2023).

Meskipun tidak ditemukan hubungan yang signifikan, kepercayaan diri tetap memiliki peran penting sebagai modal psikologis atlet. Kepercayaan diri yang baik dapat membantu atlet mengelola tekanan pertandingan, mempertahankan konsentrasi, serta meningkatkan keberanian dalam mengambil keputusan saat bertanding. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa program pembinaan mental, seperti latihan imagery, self-talk, dan motivasi, mampu meningkatkan kepercayaan diri atlet dan berkontribusi positif terhadap performa dalam jangka panjang (Durruffafisa, 2021; Apriansyah et al., 2017).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengembangan prestasi atlet cricket Kabupaten Lumajang perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan berbagai aspek, baik fisik, teknik, taktik, maupun mental. Pembinaan yang terlalu berfokus pada satu aspek saja, seperti kepercayaan diri, tanpa diimbangi dengan peningkatan kualitas latihan teknik dan pengalaman bertanding, berpotensi menghasilkan prestasi yang kurang optimal. Oleh karena itu, sinergi antara pelatih, atlet, dan organisasi olahraga menjadi kunci dalam mendukung pencapaian prestasi atlet secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami peran kepercayaan diri dalam konteks pembinaan atlet cricket yang masih berada pada tahap pengembangan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, mempertimbangkan variabel psikologis lain seperti motivasi berprestasi dan ketangguhan mental, serta menggunakan desain penelitian longitudinal agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prestasi atlet cricket.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet putra cabang olahraga cricket Kabupaten Lumajang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Namun, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan prestasi atlet cricket Kabupaten Lumajang. Temuan ini mengindikasikan bahwa prestasi atlet tidak hanya ditentukan oleh faktor kepercayaan diri, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti keterampilan teknis, pengalaman bertanding, kesiapan fisik, serta dukungan lingkungan dan pelatih.

Oleh karena itu, pembinaan atlet cricket Kabupaten Lumajang disarankan untuk dilakukan secara komprehensif dengan mengintegrasikan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental guna mendukung peningkatan prestasi atlet secara optimal. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan variabel psikologis dan performa lainnya agar memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prestasi atlet cricket.

## ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada para atlet dan pelatih cabang olahraga cricket Kabupaten Lumajang atas kerja sama dan partisipasi yang diberikan selama proses pengumpulan data. Penulis juga mengapresiasi dukungan dari pihak organisasi olahraga terkait serta semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, U. L., Sudarwanto, T., & Naiyiroh, F. (2024). Pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Dharmas Education Journal (DE\_Journal)*, 5(2), 1233–1243. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v5i2.1589>
- Aulia, A., & Asfar, A. (2021). Peran sarana prasarana terhadap motivasi dan prestasi atlet (Studi pada Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Riau). *Jurnal Manajemen dan Bisnis Terapan*, 3(2), 141–150. <https://doi.org/10.31849/jmbt.v3i2.9040>
- Apriansyah, F., Rahman, A., & Putra, S. (2017). Pengaruh pembinaan mental terhadap peningkatan prestasi atlet. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 23–29.
- Bayani, S. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Meningkatkan Percaya Diri Atlet Intelektual Rendah Pada Cabang Olahraga Open-Skill Melalui Latihan Kognisi. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(2), 84–97. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i2.24739>
- Durrunnafisa, S. (2021). Hubungan Antara Rasa Percaya Diri Dan Motivasi Dengan Prestasi Atlet Wushu Kategori TAOLU Kota Gianyar Bali Tahun 2022. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Gurjar, K. S., & Kakran, S. S. (2020). A comparative study of self confidence among female university level Cricket players from different states of north India. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 5(1), 155-157. <https://www.journalofsports.com/pdf/2020/vol5issue1/PartD/5-1-155-570.pdf>
- 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.
- Mukhtarsyaf, F., Suryanto, S., Priambodo, A., Iqbal, R., & Sabillah, M. I. (2022). Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket: Studi literature review. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 70–76. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i3.54397>
- Naufal, M., Ghifari, M. Al, & Alficandra. (2024). *Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Atlet Bola Tangana Provinsi Kepulauan Riau*. 7, 12036–12046.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Safitri, L., Hidayat, R., & Prasetyo, E. (2021). *Manfaat Olahraga terhadap Kesehatan Jasmani dan Mental*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 123-130.
- Saharullah, M., Dewi, E. M. P., & Hasyim, H. (2022). *Psikologi olahraga: Metode mental training*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Simanihuruk, F., Santoso, R., & Wirawan, I. (2022). Sejarah dan perkembangan olahraga Cricket di Indonesia. *Jurnal Sejarah Olahraga*, 3(1), 10-18.
- Sunjoyo, Rumpoko, S. sakti, Sholeh, M., Sulistyono, J., Sistiasih, V. S., & Wijayanti, R. A. (2023). Sosialisasi Penyusunan Program Latihan High Intensity Interval Training Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Proficio*, 4(2), 1–7. <https://doi.org/10.36728/jpf.v4i2.2621>.

- Vai, A., Desviyanti, E., Ahmadi, D., & Yulianti, M. (2023). Social emotional learning in physical education: how to build the mental and physical capacity of learners? *Advances in Health and Exercise*, 3(2), 60–67.
- Zondo, S., Abdullahi, Y., & Noorbhai, H. (2023). Teknik dan peralatan dalam permainan Cricket. *International Journal of Sports Science*, 8(4), 21-30.