

ANALISIS HUBUNGAN *TOXIC COMMENTS* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET VOLI

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN TOXIC COMMENTS AND VOLLEYBALL ATHLETES' SELF-CONFIDENCE

^{1*}Isnan Rahmat Wiyata, ²Ahadi Priyohutomo, ³Yanuar Dhuma Ardhiyanto,

⁴Amin Brilian Wicaksono Gussanto

^{1*,2} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Kesehatan dan Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Karanganyar

³ Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

⁴ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Modern Ngawi

Kontak koresponden: isnanwiyata@umuka.ac.id

ABSTRAK

Kepercayaan diri yang rendah dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap dampak negatif *toxic comment*, sementara kepercayaan diri yang tinggi membantu individu lebih kuat secara mental dan tidak mudah terpengaruh oleh komentar merendahkan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara paparan *toxic comments* dengan tingkat kepercayaan diri atlet bola voli. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatif dengan desain *cross-sectional*. Data dikumpulkan melalui kuesioner mandiri yang diisi oleh 20 atlet voli aktif berusia 15-25 tahun, dengan minimal pengalaman berlatih selama lebih dari 3 tahun serta berbagai posisi yaitu spiker, *setter*, maupun libero. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *toxic comments* yang diadaptasi dari *Cyberbullying Questionnaire* dan kepercayaan diri atlet. Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *toxic comments* dan kepercayaan diri ($r = -0.799$, $p = 0.000$), mengindikasikan bahwa semakin tinggi paparan komentar negatif, semakin rendah kepercayaan diri atlet. Temuan ini menegaskan dampak buruk *toxic comments* terhadap psikologi atlet, terutama dalam hal kepercayaan diri atlet. Penelitian ini menyoroti pentingnya manajemen kesehatan mental dan perlindungan atlet dari komentar negatif untuk mendukung performa optimal. Temuan ini menekankan pentingnya menciptakan lingkungan olahraga yang mendukung serta perlindungan bagi atlet dari paparan komentar merugikan, khususnya di media sosial.

Kata Kunci: *toxic comments*; kepercayaan diri atlet; Bola voli

ABSTRACT

Low self-confidence can make someone more vulnerable to the negative impacts of toxic comments, while high self-confidence helps individuals become mentally stronger and less easily affected by derogatory comments. This study aims to analyze the relationship between exposure to toxic comments and the self-confidence levels of volleyball athletes. The research method used a quantitative explanatory approach with a cross-sectional design. Data were collected through self-questionnaires completed by 20 active volleyball athletes aged 15-25

years, with a minimum of 3 years of training experience and various positions, namely spiker, setter, and libero. The research instrument used was toxic comments adapted from the Cyberbullying Questionnaire and athlete self-confidence. The results of the Pearson correlation test showed a significant negative relationship between toxic comments and self-confidence ($r = -0.799, p = 0.000$), indicating that the higher the exposure to negative comments, the lower the athlete's self-confidence. These findings confirm the negative impact of toxic comments on athletes' psychology, especially in terms of athlete self-confidence. This study highlights the importance of mental health management and protecting athletes from negative comments to support optimal performance. These findings emphasize the importance of creating a supportive sports environment and protecting athletes from exposure to harmful comments, especially on social media.

Keywords: toxic comments; athlete self-confidence; Volleyball

Pendahuluan

Perkembangan dunia olahraga modern, khususnya voli, dihadapkan pada tantangan baru berupa maraknya *toxic comments* yang berdampak signifikan terhadap psikologi atlet. Komentar-komentar negatif yang mencakup ejekan, *body shaming*, hingga kritik destruktif secara sistematis menggerogoti kepercayaan diri atlet sebagai fondasi utama performa optimal (Cleland, 2024). Kepercayaan diri dalam konteks ini bukan sekadar keyakinan umum, melainkan konstruk multidimensi yang mencakup aspek teknis (keyakinan dalam melakukan teknik spesifik), fisik (penerimaan terhadap kondisi tubuh), dan mental (ketahanan dalam tekanan pertandingan) (Almaqdisy et al., 2025). Menjaga kepercayaan diri atlet dari serangan komentar negatif harus menjadi prioritas dalam pembinaan, karena hal ini berpengaruh langsung terhadap konsistensi performa dan kesehatan mental mereka.

Atlet yang rutin menerima komentar negatif, baik melalui media sosial maupun interaksi langsung, cenderung menunjukkan penurunan signifikan dalam keyakinan menjalankan teknik dasar seperti servis, *smash*, atau *block* dilihat melalui observasi ketika berlatih. Gejala ini semakin nyata ketika komentar negatif justru berasal dari lingkungan terdekat seperti pelatih atau rekan setim, yang seharusnya menjadi sumber dukungan utama. Pola ini mengindikasikan bahwa kerusakan kepercayaan diri tidak hanya terjadi pada level performa individu, tetapi juga merambat ke dinamika tim secara keseluruhan.

Bentuk spesifik *toxic comments* menghasilkan dampak berbeda pada komponen kepercayaan diri (Andročec, 2020). *Body shaming* secara khusus merusak kepercayaan diri fisik atlet, membuat mereka menjadi *over-aware* terhadap postur tubuh saat melakukan gerakan (Piche & Naraine, 2024). Sementara kritik destruktif terhadap kemampuan teknis lebih berdampak pada keyakinan dalam pengambilan keputusan *split-second* selama pertandingan. Fenomena ini menjelaskan mengapa beberapa atlet mungkin tetap percaya diri dalam aspek tertentu tetapi mengalami krisis kepercayaan di area lain, tergantung pada jenis *toxic comments* yang dominan mereka terima.

Mekanisme pengaruh *toxic comments* terhadap performa atlet terjadi melalui beberapa tahapan psikologis yang saling terkait. Tahap pertama adalah internalisasi komentar *negative*

(Andročec, 2020), di mana atlet mulai memercayai dan menerima kritik tersebut sebagai kebenaran. Tahap kedua muncul distorsi kognitif (Andročec, 2020), di mana atlet mengembangkan persepsi negatif yang tidak proporsional tentang kemampuan diri. Tahap ketiga adalah penurunan *self-efficacy* (Andročec, 2020), di mana atlet meragukan kemampuannya untuk melakukan teknik-teknik dasar sekalipun. Tahap terakhir adalah manifestasi dalam performa, di mana keraguan mental tersebut terwujud dalam bentuk kesalahan teknis dan keputusan yang ragu-ragu di lapangan.

Dampak psikologis sebagai mediator antara *toxic comments* dan kepercayaan diri memanifestasi dalam beberapa bentuk. Kecemasan kompetitif muncul ketika atlet mulai meragukan kemampuannya di momen-momen kritis, sementara kecenderungan *overthinking* mengganggu fokus selama pertandingan (Amaliyah & Khoirunnisa, 2018). Munculnya *avoidance behavior* pada atlet, dimana atlet secara tidak sadar mulai menghindari situasi pertandingan penting atau enggan mengambil peran krusial dalam tim (Akbar et al., 2025). Semua gejala ini bersumber dari erosi kepercayaan diri yang dipicu oleh paparan *toxic comments* berulang. Namun demikian, terdapat variasi individual dalam respons atlet terhadap *toxic comments*, yang dimoderasi oleh mekanisme coping.

Kepercayaan diri atlet bola voli sangat penting karena olahraga ini mengandalkan kerja tim, konsentrasi, dan ketepatan dalam mengambil keputusan di lapangan (Khasan et al., 2025; Mustopa et al., 2025; Saputra et al., 2025). Ketika atlet terus-menerus terpapar komentar negatif, terutama yang bersifat personal, dampak psikologisnya dapat mengganggu fokus dan keyakinan mereka dalam bermain. Padahal, kepercayaan diri yang tinggi justru membantu atlet untuk mengambil risiko dan mengeksekusi teknik dengan lebih baik (Arifah et al., 2025; Athira & Merdiaty, 2024). Membangun dan melindungi kepercayaan diri atlet bola voli dari komentar negatif adalah kunci untuk menciptakan performa tim yang solid dan tahan tekanan dalam kompetisi.

Beberapa atlet mengembangkan ketahanan melalui *positive self-talk* dengan terus mengingatkan diri tentang pencapaian positif mereka (Shalahudin & Sifaq, 2025). Beberapa atlet juga memanfaatkan *social support system* dengan berdiskusi terbuka kepada pelatih atau psikolog olahraga (Athira & Merdiaty, 2024; Saputra et al., 2025). Strategi-strategi adaptif ini tidak hanya bertindak sebagai penyangga terhadap dampak negatif *toxic comments*, tetapi secara aktif membangun kembali kepercayaan diri yang terkikis.

Integrasi konseptual antara *toxic comments* dan kepercayaan diri dalam penelitian ini menawarkan perspektif holistik. Kepercayaan diri tidak hanya diposisikan sebagai variabel terdampak, tetapi juga sebagai faktor penentu dalam bagaimana atlet memproses dan merespons *toxic comments*. Pendekatan ini mengakui kompleksitas interaksi antara faktor eksternal dan internal dalam membentuk psikologi atlet voli modern. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana *toxic comments* memengaruhi kepercayaan diri atlet bola voli. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara paparan komentar negatif di media sosial dengan tingkat kepercayaan diri atlet.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatif dengan desain *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan sebab-akibat antara *toxic comments* dan kepercayaan diri atlet voli. Data dikumpulkan melalui kuesioner mandiri (*self-administered questionnaire*) yang disebarluaskan secara online maupun *offline* kepada atlet voli aktif. Instrumen penelitian terdiri dari tiga bagian utama: (1) data demografis (usia, jenis kelamin, pengalaman bermain), (2) skala *toxic comments* yang mengukur frekuensi, intensitas, dan sumber komentar negatif menggunakan adaptasi dari adaptasi dari *Cyberbullying Questionnaire* (Topcu & Erdur-Baker, 2010), dan (3) kepercayaan diri dibuat berdasarkan skala (Jang et al., 2018) dengan aspek *calm*, *hesitation*, *persistence*, dan *physical prime*. Cara menjawab skala tersebut adalah dengan menggunakan skala likert 5 poin (1=sangat tidak setuju hingga 5=sangat setuju) untuk memastikan data yang terukur.

Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* sederhana untuk memilih 20 atlet voli aktif di wilayah Kabupaten Magetan sebagai sampel, dengan kriteria inklusi meliputi: (1) rentang usia 15-25 tahun, (2) pengalaman berlatih minimal 3 tahun, (3) frekuensi latihan ≥ 3 kali/minggu, dimana sampel diambil secara acak dari daftar atlet yang tercatat di klub tanpa mempertimbangkan strata tertentu untuk memastikan setiap anggota populasi memiliki peluang sama terpilih, dengan komposisi responden terdiri dari berbagai posisi bermain (spiker, *setter*, maupun libero). Analisis data menggunakan SPSS 23 dengan tiga tahap utama: (1) statistik deskriptif (mean, persentase) untuk memetakan karakteristik *toxic comments* dan tingkat kepercayaan diri, (2) uji korelasi Pearson untuk mengidentifikasi kekuatan hubungan antar variabel.

Hasil

Hasil uji normalitas data *toxic comments* dan kepercayaan diri pada Tabel 1 didapat nilai sebesar 0.200 yang lebih besar dari taraf signifikansi 0.05, maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Data yang didapat kemudian akan dijabarkan dalam deskripsi data pada Tabel 2. Data yang dikumpulkan merupakan data yang diambil dari data *toxic comments* dan kepercayaan diri atlet. Data didapat dari 20 atlet voli aktif.

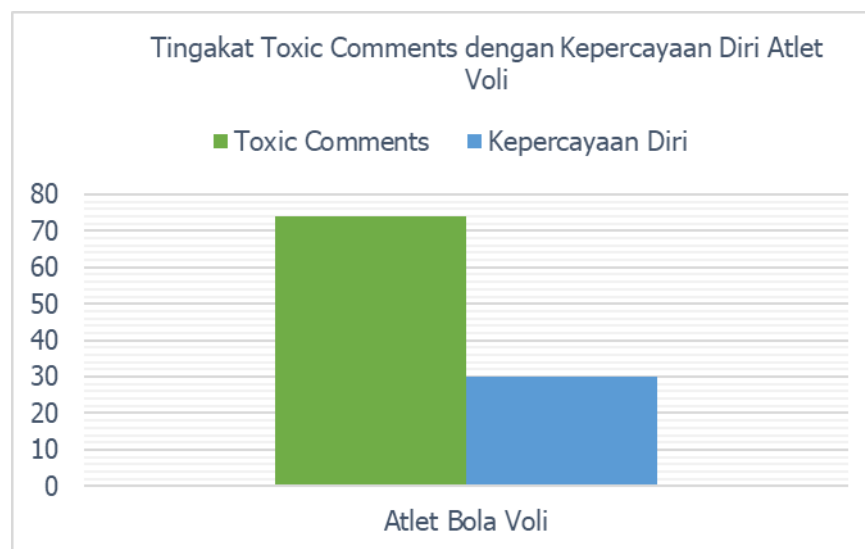
Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>			
		<i>Toxic comments</i>	<i>Kepercayaan Diri</i>
<i>N</i>		20	20
<i>Normal</i>	<i>Mean</i>	74.5000	29.6500
<i>Parameters</i>	<i>Std. Deviation</i>	1.53897	1.34849
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.135	.152
	<i>Positive</i>	.135	.148
	<i>Negative</i>	-.135	-.152
<i>Test Statistic</i>		.135	.152
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200c,d	.200c,d

Tabel 2. Deskripsi Data

	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Minimum Score</i>	<i>Maximum Score</i>	<i>Sum</i>	<i>Mean</i>
	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>
<i>Toxic comments</i>	20	16-80	72.00	77.00	1490.00	74.5000
Kepercayaan Diri	20	16-80	27.00	32.00	593.00	29.6500
<i>Valid N (listwise)</i>	20					

Data yang dijabarkan dalam Tabel 2 juga akan ditampilkan dalam bentuk diagram, agar lebih mudah dalam membaca dan memahami terkait hubungan antara variabel *toxic comments* dan kepercayaan diri atlet. Diagram terbut disajikan pada Gambar 1, sebagai berikut:



Gambar 1 Diagram Batang *Toxic comments* dan Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji analisis *korelasi pearson*, ditemukan hubungan yang signifikan antara *toxic comments* dan kepercayaan diri pada atlet dengan nilai signifikansi 0.000 lebih kecil dari 0.05. Koefisien korelasi sebesar -0.799 menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara kedua variabel tersebut. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat paparan *toxic comments* yang diterima atlet, maka akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Nilai negatif pada koefisien korelasi ini secara jelas menunjukkan sifat hubungan yang berbanding terbalik antara kedua variabel. Temuan ini mengindikasikan bahwa *toxic comments* memiliki pengaruh yang cukup besar dalam menurunkan tingkat kepercayaan diri atlet, sehingga perlu menjadi perhatian serius bagi para pelatih dan pihak terkait dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis atlet.

Pembahasan

Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara paparan komentar negatif (*toxic comments*) dan tingkat kepercayaan diri pada atlet bola voli. Hasil analisis statistik menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan koefisien korelasi mencapai -0.799 dan nilai signifikansi 0.000. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi paparan komentar negatif yang diterima atlet, semakin rendah tingkat kepercayaan diri yang mereka miliki.

Hubungan terbalik ini dapat dipahami melalui mekanisme psikologis dimana komentar negatif yang terus menerus diterima atlet secara bertahap mengikis keyakinan mereka terhadap kemampuan diri. Atlet yang sering mendapat kritik destruktif cenderung mempertanyakan kompetensi mereka sendiri, sehingga memunculkan keraguan dan penurunan performa. Fenomena ini semakin nyata dalam dunia olahraga kompetitif dimana tekanan psikologis sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan.

Bagi seorang atlet, selain kondisi fisik dan keterampilan teknis, aspek psikologis juga memegang peranan krusial (Conde-Ripoll et al., 2024; Kurniawan et al., 2020; Widodo et al., 2022; Wiyata et al., 2022). Kondisi ini mencakup kemampuan atlet dalam mengelola respons dan tekanan saat bertanding. Faktor psikis berperan sebagai pendorong sekaligus penentu performa atlet (Wiyata et al., 2022). Lebih jauh, faktor psikologis meliputi berbagai aspek mental seperti emosi, motivasi, kepercayaan diri, serta elemen psikologis lainnya (Akbar et al., 2025; Kurniawan et al., 2020; Wiyata et al., 2022). Kepercayaan diri merupakan komponen kepribadian yang vital dalam kehidupan manusia (Nisa & Jannah, 2021). Individu yang percaya diri cenderung yakin akan kemampuannya serta memiliki ekspektasi yang realistis, sehingga ketika harapan tersebut tidak tercapai, mereka tetap mempertahankan pola pikir positif dan dapat menerima situasi dengan baik (Mustopa et al., 2025). Dalam konteks olahraga, atlet yang memiliki kepercayaan diri senantiasa berpikir positif untuk menampilkan performa terbaik dan meyakini bahwa mereka mampu mencapainya, sehingga hasil yang ditunjukkan tetap optimal (Latief et al., 2024; T. A. Machado et al., 2024; T. do A. Machado et al., 2024). Kepercayaan diri menjadi fondasi utama bagi atlet dalam meraih prestasi puncak. Dengan keyakinan tersebut, atlet terdorong untuk selalu berpikir positif dan berusaha memberikan yang terbaik, sehingga memunculkan keyakinan bahwa mereka sanggup menghadapi tantangan dan menjaga konsistensi performa (Arifah et al., 2025; Conde-Ripoll et al., 2024; Grova et al., 2024).

Dalam konteks performa atlet, aspek psikologis memegang peranan yang tidak kalah penting dibandingkan kondisi fisik dan kemampuan teknik (Grova et al., 2024; Kurniawan et al., 2020). Kemampuan mental menjadi kunci utama dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan selama pertandingan (T. do A. Machado et al., 2024). Aspek psikis ini mencakup berbagai komponen seperti regulasi emosi, tingkat motivasi, serta kepercayaan diri yang secara kolektif membentuk fondasi psikologis seorang atlet. Kepercayaan diri khususnya, muncul sebagai faktor krusial yang mempengaruhi kualitas penampilan atlet (Amaliyah & Khoirunnisa, 2018; Oktaviati et al., 2024). Individu dengan kepercayaan diri yang baik cenderung memiliki penilaian realistis terhadap kemampuan diri sekaligus mempertahankan pola pikir positif

meskipun menghadapi situasi yang tidak diharapkan (Conde-Ripoll et al., 2024). Dalam konteks olahraga, keyakinan ini memungkinkan atlet untuk tetap menunjukkan performa optimal meski berada di bawah tekanan. Kepercayaan diri pada atlet termanifestasi melalui kecenderungan untuk selalu berpikir positif dan yakin akan kemampuan diri dalam menampilkan yang terbaik. Keyakinan ini tidak hanya berfungsi sebagai penyangga mental, tetapi sekaligus menjadi pendorong utama dalam mencapai prestasi puncak. Dengan kata lain, kepercayaan diri yang mantap memungkinkan atlet untuk secara konsisten mengekspresikan potensi terbaiknya dalam berbagai situasi pertandingan (Bayani et al., 2024; Conde-Ripoll et al., 2024; T. A. Machado et al., 2024).

Toxic comments menimbulkan dampak psikologis yang kompleks pada atlet melalui berbagai mekanisme (Sherwood, 2024). Pada level kognitif, komentar negatif yang terus-menerus dapat membentuk skema mental negatif tentang diri sendiri, di mana atlet mulai menginternalisasi kritik tersebut sebagai kebenaran (Cleland, 2024; English et al., 2025; Piche & Naraine, 2024). Pada level afektif, hal ini memicu emosi negatif seperti rasa malu, marah, atau takut yang berkepanjangan. Sedangkan pada level perilaku, muncul kecenderungan untuk menghindar atau *overkompensasi* yang justru merusak performa. Komentar negatif yang terus-menerus diterima dapat membentuk pola pikir negatif (*negative self-talk*) dan mengaktifkan sistem evaluasi diri yang kritis (Andročec, 2020; Cleland, 2024; T. A. Machado et al., 2024). Atlet secara tidak sadar mulai mempertanyakan kemampuan mereka sendiri, meragukan kompetensi, dan akhirnya kehilangan keyakinan dalam menampilkan performa terbaik (Saputra et al., 2025). Penurunan kepercayaan diri akibat *toxic comments* berdampak langsung pada performa kompetitif atlet (Piche & Naraine, 2024). Atlet dengan kepercayaan diri rendah cenderung lebih ragu-ragu dalam mengambil keputusan cepat, kurang agresif dalam permainan, dan lebih mudah menyerah ketika menghadapi tekanan (Mustopa et al., 2025; Nisa & Jannah, 2021; Shalahudin & Sifaq, 2025; Tito et al., 2025). Hal ini menciptakan kondisi yang buruk di mana performa buruk akan memicu lebih banyak lagi kritik negatif dari lingkungan.

Toxic comments tidak hanya berdampak langsung pada kepercayaan diri, tetapi juga bekerja melalui mediator stres dan kecemasan (Cleland, 2024; English et al., 2025). Komentar negatif memicu respons stres akut yang jika berlangsung terus-menerus dapat berkembang menjadi kecemasan kronis (Andročec, 2020; Lingyao et al., 2024). Kondisi kecemasan ini kemudian semakin memperparah penurunan kepercayaan diri, menciptakan efek kumulatif yang merusak (Yi & Wang, 2024). Dampak negatif komentar *toxic* terhadap kepercayaan diri atlet tampak dalam berbagai aspek performa. Mulai dari berkurangnya keberanian mengambil risiko dalam permainan, hingga menurunnya ketangguhan mental saat menghadapi tekanan pertandingan (Nisa & Jannah, 2021). Kondisi ini jika dibiarkan berlarut-larut berpotensi menciptakan performa buruk yang berakibat pada kurangnya kepercayaan diri justru memicu lebih banyak lagi komentar negatif dari lingkungan. Lingkungan olahraga yang sehat berperan penting dalam memoderasi dampak *toxic comments*. Tim manajemen perlu menciptakan budaya yang mendukung dengan memberikan umpan balik konstruktif, menekankan sportivitas, dan melindungi atlet dari paparan komentar negatif yang tidak perlu. Peran pelatih sebagai figur

otoritas yang memberikan validasi positif juga sangat krusial (Athira & Merdiaty, 2024; Widodo et al., 2022).

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, menyatakan adanya hubungan yang *negative* antara *toxic comments* dengan kepercayaan diri atlet bola voli. Temuan ini konsisten baik secara statistik maupun teoritis, membuktikan adanya hubungan negatif yang kuat antara kedua variabel tersebut. Dalam konteks atlet bola voli, dapat dipahami bahwa semakin tinggi intensitas paparan *toxic comments* yang diterima, semakin rendah tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet dalam menghadapi pertandingan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara paparan *toxic comments* dengan tingkat kepercayaan diri pada atlet bola voli. Korelasi yang terbentuk bersifat negatif dan kuat, menunjukkan hubungan berbanding terbalik antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi paparan *toxic comments* yang diterima atlet, semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin sedikit paparan komentar negatif, semakin baik tingkat kepercayaan diri atlet dalam menghadapi pertandingan. Temuan ini mempertegas bahwa *toxic comments* berpotensi merusak kondisi psikologis atlet, khususnya dalam hal keyakinan terhadap kemampuan diri. Implikasinya, perlindungan terhadap faktor-faktor pemicu stres eksternal, seperti komentar negatif dari penonton atau media sosial, perlu menjadi perhatian serius bagi pelatih, manajemen tim, dan pihak terkait. Dengan demikian, upaya menjaga kesehatan mental atlet dapat mendukung performa optimal dan pencapaian prestasi.

Kesimpulan

Latihan *burpees* secara signifikan meningkatkan kapasitas aerobik ($VO_2 Max$) pada komunitas pelari rekreasi. Kelompok yang menjalani latihan *burpees* menunjukkan peningkatan $VO_2 Max$ yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang menjalani latihan placebo. Hasil analisis statistik, termasuk uji t berpasangan dan uji *independent t-test*, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar. Latihan *burpees* yang melibatkan banyak kelompok otot secara simultan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan efisiensi tubuh dalam menggunakan oksigen, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kapasitas aerobik. Selain itu, latihan ini memberikan dampak positif terhadap kesehatan kardiovaskular, metabolisme tubuh, dan pengurangan lemak tubuh, yang berpotensi mengurangi risiko penyakit jantung serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan demikian, latihan *burpees* dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program *High-Intensity Interval Training (HIIT)* untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular dan daya tahan tubuh secara efektif. Namun, latihan ini perlu dilakukan dengan pengawasan yang tepat dan progresi yang terstruktur untuk menghindari cedera dan memastikan hasil yang optimal.

Referensi

- Akbar, A., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Studi Korelasi antara Growth Mindset dan Kepercayaan Diri Atlet Softball. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(3), 114–118. <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i3.2659>
- Almaqdisy, A. D., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket. *JURNAL SAINTIFIK (Multi Science Journal)*, 23(2), 159–164. <https://doi.org/10.58222/js.v23i2.422>
- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menjelang Pertandingan pada Atlet Bola Basket di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v5i2.23860>
- Andročec, D. (2020). Machine Learning Methods For Toxic Comment Classification: A Systematic Review. *Acta Universitatis Sapientiae, Informatica*, 12(2), 205–216. <https://doi.org/10.2478/ausi-2020-0012>
- Arifah, N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Pencak Silat pada Fase Persiapan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 25–31. <http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v8i1.18881>
- Athira, N. R., & Merdiaty, N. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Karate. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 24(2), 181–188. <https://doi.org/10.31599/b5pn7583>
- 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>
- Cleland, J. (2024). Toxic Whiteness In Sports Fandom: A Reflective Analysis of Fan Racism Between Football Codes in The United Kingdom And Australia. *Ethnic and Racial Studies*, 47(13), 2758–2767. <https://doi.org/10.1080/01419870.2024.2364853>
- Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., & Bustamante-Sánchez, Á. (2024). Pre and Post-Competitive Anxiety And Self-Confidence and Their Relationship With Technical-Tactical Performance in High-Level Men’s Padel Players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1393980>
- English, P., Zelenkauskaite, A., Mulcahy, R., & Fleischman, D. (2025). Offensive Messages and Twitter Trolling During The 2023 FIFA Women’s World Cup. *Soccer and Society*. <https://doi.org/10.1080/14660970.2025.2515893>
- Grova, R. S., Zaky, M., & Hamidi, A. (2024). Korelasi Antara Kepercayaan Diri Dan Peforma Puncak Pada Atlet Futsal Profesional. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(2), 148–158. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2671>
- Jang, S., Eom, H. J., Lee, K. D., Choi, W. M., Choi, Y. L., Kang, H. W., & Cho, E. H. (2018). Validation Of A Questionnaire That Surveys Confidence In Sports Among Korean Competitive Athletes. *Journal of Men’s Health*, 14(2), 30–41. <https://doi.org/10.22374/1875-6859.14.2.5>
- Khasan, M., Kuryanto, M. S., Harisuci, T. C., Aprilia, N., & Utomo, A. W. B. (2025). Berdaya untuk Bersaing: Peran Efikasi Diri dalam Pertandingan Bela Diri. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 25(2), 1411–8319. <https://doi.org/10.36728/jis.v25i2.4797>
- Kurniawan, F., Santoso, D. A., & Setiawan, W. (2020). Psychological Analysis of Football Athlete Confidence Farda. *JPJ: Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(2), 47–58.

- Latief, H., Suherman, W. S., Rismayanthi, C., Alim, A., S, W., Huda, M. S., Yulianto, W. D., & Latief, T. A. P. (2024). The Influence of Performance in Training on Self-Confidence of Wheelchair Athletes With Coach-Athlete Intimacy As A Moderating Variable. *Retos*. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.112606>
- Lingyao, L. I., Lizhou, F. A. N., Atreja, S., & Hemphill, L. (2024). “HOT” ChatGPT: The Promise of ChatGPT in Detecting and Discriminating Hateful, Offensive, and *Toxic comments* on Social Media. *ACM Transactions on the Web*, 18(2), 1–42. <https://doi.org/10.1145/3643829>
- Machado, T. A., Balaguer, I., Paes, M. J., Fernandes, G. J., & Stefanello, J. M. F. (2024). Self-Efficacy In Volleyball: What Has Been Evaluated? A Systematic Review. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 19(1), 76-94. <http://dx.doi.org/10.6018/cpd.329401>
- Machado, T. do A., Nascimento, J. V. do, Paes, M. J., Fernandes, G. J., Lirani, L. da S., & Stefanello, J. M. F. (2024). Self-Efficacy of High-Performance Volleyball Athletes. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 13, 1–19. <https://doi.org/10.6018/sportk.495421>
- Mustopa, S. N., Kosasih, A. H., & Permadi, A. A. (2025). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli. *Journal of S.P.O.R.T Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training*, 9(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i3.41165>
- Oktaviati, R., Sudrazat, A., & Lengkana, A. S. (2024). The Relationship Of Intellectual Intelligence, Hand Eye Coordination And Confidence In Overhead Passing Skills. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 9(2), 681-689. <https://doi.org/10.33222/juara.v9i2.3838>
- Piche, M. C., & Naraine, M. L. (2024). Exploring Fans’ Experience of Toxicity in Women’s Sport Social Media Communities. *Sport Marketing Quarterly*, 33(3).
- Saputra, F., Muzammil, F., & Febrieta, D. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Voli di Kabupaten Bekasi. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(11), 316–329.
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2025). Pengaruh Positive Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Smanor Jawa Timur. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(2), 20–24.
- Sherwood, M. (2024). It’s ‘Gut Feeling’ Mostly: Online Hate, Uncivil Comments and Content Moderation in Australian Sports Media. *Communication and Sport*, 1–21. <https://doi.org/10.1177/21674795241292715>
- Tito, A., Darmawan, A., Sukoco, P., Susworo, A., Marhaendro, D., Hartanto, A., & Mohammad, R. (2025). *Mental Toughness And Self-Confidence of Volleyball Extracurricular Participants: A Study of Gender Differences*. 62, 470-479. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.110600>
- Topcu, Ç., & Erdur-Baker, Ö. (2010). The Revised Cyber Bullying Inventory (RCBI): Validity and reliability studies. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 660–664. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.161>
- Widodo, A. F., Setyawati, H., Rahayu, T., Kusuma, D. W. Y., Rafikoh, R., Rohmah, I., & Chen, C.-W. (2022). Self-Efficacy, Self-Confidence, Achievement Motivation, and Its Relationship Towards Competitive Anxiety. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(4), 426–434. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Wiyata, I. R., Wira, D., Kusuma, Y., & Irawan, F. A. (2022). *Analisis Burnout dan Dropout Atlet*

Bulutangkis Pada Usia Remaja Ditinjau dari Segi Psikologis. 9(1), 1–10.

Yi, S., & Wang, K. (2024). A68: Volleyball Coaches' Leadership Behaviors and Athletes' Competition Anxiety. *International Journal of Physical Activity and Health*, 3(1).
<https://doi.org/10.18122/ijpah.3.1.18.boisestate>